

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

В. Суханов

БОЕВОЕ КАРАТЭ

и его нераскрытые тайны

КНИГА — ТРЕНЕР



**РЕКЛАМНО-ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ФИРМА
"ГЛОРИЯ"**

МОСКВА • 1995

УДАРЫ РУКОЙ

Цки	- прямой удар рукой, поверхностью кен.
Уракен-учи	- удар тыльной стороной кулака, поверхностью уракен.
Тэтцуй	- удар основанием кулака.
Маваши-цки	- удар кулаком по дуге внутрь.
Шуто-учи	- удар ребром ладони.
Тейшо-учи	- удар основанием ладони.
Эмпи-учи	- удар локтем.

БЛОКИ

Аге-уке	- верхний блок.
Уде-уке	- блок предплечьем наружу.
Гедан-барай	- нижний блок.
Сото-уке	- внутренний блок предплечьем.
Отоши-уке	- блок предплечьем вниз.
Тейшо-уке	- блок основанием ладони.
Джуджи-уке	- двойной блок скрещенными руками.
Аши-уке	- наружный блок голенью.
Сото-аши-уке	- внутренний блок голенью.

ТЕРМИНЫ

Дзедан	- верхний уровень.
Шодан	- средний уровень.
Гедан	- нижний уровень.
Сурикоми	- подшаг.
Тоби	- прыжок.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Центр масс



Корпус вращается
вправо (через правое
плечо)



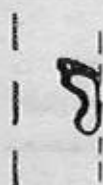
Контур корпуса в
горизонтальной проекции
или линия плеч



Линия атаки (линия,
соединяющая два центра
масс), другие
вспомогательные линии



Положение ступни



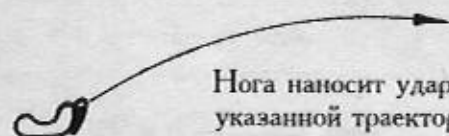
Внешняя сторона ступни
параллельна линии атаки



Нога, поставленная на
носок



Ступня будет двигаться
по указанной траектории



Нога наносит удар по
указанной траектории



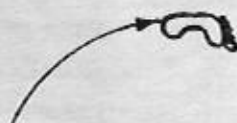
Рука наносит удар по
указанной траектории



Ступня будет вращаться
на носке по часовой
стрелке на 270°



Ступня будет вращаться на
пятке против часовой
стрелки на 180°



Ступня прошла путь по
указанной траектории



Ступня развернулась на
указанный угол



Положение
противника и
направление его
движения

Линия атаки

Ваше положение в
начале передвижения



Направление атаки
противника



Обозначение ног
разных людей

А.
Б.
В.

Стадии выполнения
приема

Стойка — это исходное положение для выполнения любого технического действия (удара, блока передвижения). Стойка должна обеспечивать вашу устойчивость, хорошую защиту и свободу перемещения. Стойки бывают высокие и низкие, широкие и узкие, то есть различаются по тому, насколько глубоко вы "сидите" в стойке и по расстоянию между вашими ступнями. Нам необходимы следующие стойки.

ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

В этой стойке одна нога выставлена вперед, ее колено согнуто и зрительно закрывает от вашего взгляда носок ступни. Вторая нога выставлена назад-наискосок. Она держится распрямленной (см. рис.1, см. фото 1). Линия, проходящая через ступни обеих ног пересекает линию атаки под углом 45 градусов (этот угол усредненный и взят для ознакомления, ниже будет рассказано, в каких случаях он изменяется). Внешние стороны ступней обеих ног параллельны линии атаки. Это сделано

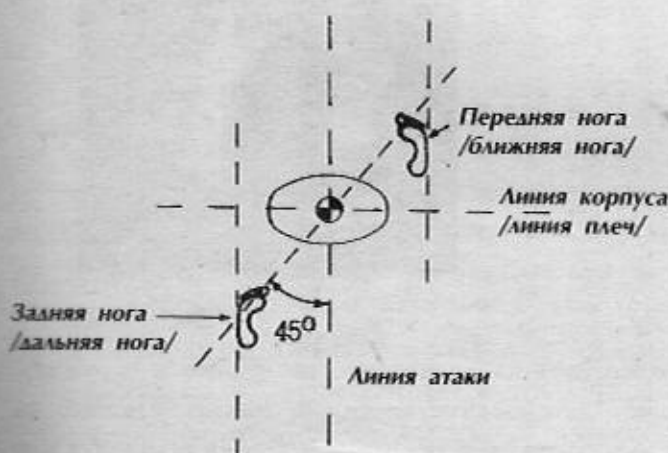


Рис 1. Стойка ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

ось вращения, проходящая вблизи позвоночника, держится вертикально. Добавим к этому — всегда вертикально. При изучении передвижений и вращений наклон корпуса и головы вызовет перераспределение массы тела и испортит исполнение приема.



Передняя рука кистью не поднимается выше уровня глаз. Она согнута в локте на 90 градусов, ее локоть защищает подреберье и всегда, при всех перемещениях держится вплотную к корпусу ("третий" о тело). Задняя рука защищает солнечное сплетение и другую часть корпуса, локоть ее также всегда защищает подреберье. Кисти рук находятся в вертикальной плоскости, проходящей через линию атаки. Предплечья максимально приближены к этой плоскости.

Встаньте в стойку, поставьте ступни на нужный угол. Теперь опустите вес тела вниз, как бы "сев" в стойку. Главное, чего вам нужно добиться, это ощущение, что вам удобно в стойке, что вы сидите, а не стоите. Также должно быть чувство, что вас поддерживают сильные, напружиненные ноги. Если партнер, подойдя сбоку, толкнет вас в плечо, вы должны без труда устоять. Так же легко вы выдерживаете толчок спереди и сзади.

Центр масс в стойке зенкуцу-даци чуть смещен в сторону передней ноги.

КОКУЦУ-ДАЧИ

В этой стойке мы стоим на линии атаки (см. рис. 2, см. фото 2). Задняя нога стоит пяткой на линии атаки, ее внешняя сторона ступни перпендикулярна линии атаки. Передняя нога стоит ступней строго по линии атаки. В зависимости от высоты стойки расстояние между ступнями может быть различным, но обычно оно равно трем длинам вашей ступни. Переднее колено зрительно

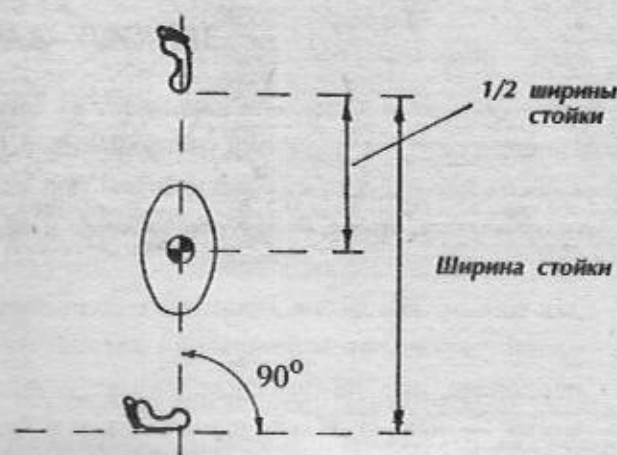


Рис.2 Стойка КОКУЦУ-ДАЧИ



должно закрывать носок ступни. Задняя нога полусогнута настолько же, насколько и передняя. Центр масс в горизонтальной проекции расположен на середине между ступнями. Именно на середине, так как из стойки кокуцу-дачи мы будем выполнять передвижение и вперед и назад. Если же вы "сядете" на одну ногу, перенеся вес тела на нее, то сами лишите себя возможности передвижения. В правильном же положении вы имеете запас расстояния, равный половине ширины стойки, которого достаточно для ухода от любого удара.

Передняя рука кистью не поднимается выше линии глаз и с локтем, согнутым на 90 градусов находится в вертикальной плоскости. Задняя рука держится на линии окончания ребер, защищая средний уровень.

Линия плеч и таза располагаются относительно линии атаки в зависимости от высоты стойки. Изменяйте расстояние между ступнями и сами убедитесь, что плоскость корпуса вращается.

Встаньте в стойку кокуцу-дачи. Желательно постоять по-дольше, привыкая к положению тела. Лучше исправлять положение корпуса, первоначально глядя в большое зеркало.

Главное, чтобы вам было удобно в стойке. Если вам неудобно, значит вы стоите неправильно. Вообще все стойки, удары и блоки в каратэ естественны, разработаны с учетом строения тела. Поэтому, если вы чувствуете дискомфорт, значит какая-то группа мышц сопротивляется вашему движению и движение теряет смысл.

Покачайтесь в стойке на ногах вперед и назад, вверх и вниз. Почувствуйте что вы стоите на напряженных ногах.

КИБА-ДАЧИ

Стойка всадника может быть фронтальной или боковой (см. рис.3, см.фото 3,4). Положение ног при этом одинаково, однако голова и руки по-разному ориентированы по линии атаки.



Рис. 3 Стойка КИБА-ДАЧИ

Находясь в стойке кокуцу-даци правая (т.е. правая нога вперед), разверните правую ступню влево на 90 градусов. Теперь обе ваши ноги должны быть полусогнуты, внешние стороны ступней параллельны, а голени максимально приближены к вертикали. Корпус полностью развернут в плоскости, проходящей через линию атаки. Нижнюю часть таза нужно подать чуть вперед. Это необходимо для равновесия. Положение рук — как в стойке кокуцу-даци. Получившаяся стойка: кибачи боковая.

Если расположить ноги на линии, перпендикулярной линии атаки и развернуть голову в сторону противника, а руки с перевернутыми кулаками убрать к подреберьям, вы окажетесь в стойке кибачи фронтальной. Локти нужно чуть свести за спиной так, чтобы предплечья были параллельны. Это нужно для того, чтобы при нанесении удара рукой вперед, рука проходила вплотную к подреберью, ни на мгновение не "открывая" край ребер. (рука "трется" о бок).

Ось корпуса удерживается вертикально. Чтобы сразу "сесть" в стойку, чуть сведите носки ног и разведите колени, затем опустите вес тела на "сильные", напряженные ноги.

Для чего нужно держать параллельными именно внешние стороны ступней? Это обусловлено строением ноги. Самая сильная опора ступни — около пятки. Поэтому, если вас толкнуть по линии, соединяющей ступни, вы будете сопротивляться, упираясь в пол именно внешней стороной ступни.

То же самое происходит при ударе.

ФУДО-ДАЧИ

Ноги в этой стойке расположены, как в кибачи, но ступни стоят на линии, развернутой относительно линии атаки на 45 градусов (см. рис.4, см. фото 5). Линия таза и плеч перпендикулярна линии атаки. Руки располагаются так же, как в стойке зенкуцу-даци.

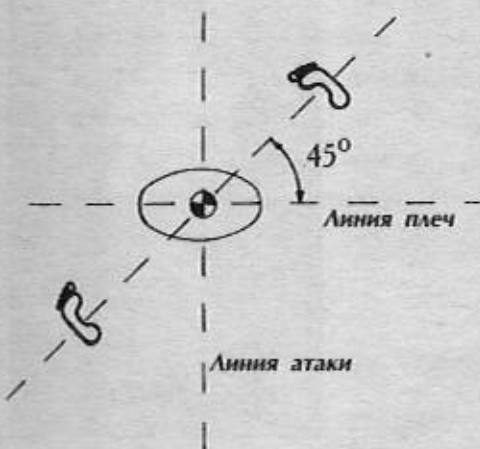


Рис. 4 Стойка ФУДО-ДАЧИ

САНЧИН-ДАЧИ

В этой стойке ступни ног находятся на линии атаки. Передняя нога развернута ступней внутрь и стоит перпендикулярно линии атаки, ее колено полусогнуто и зрительно закрывает носок ноги. Задняя нога развернута ступней внутрь, ее носок направлен на носок передней ноги. Плечи и таз несколько развернуты. Передняя рука закрывает лицо, задняя — линию диафрагмы (см. рис.5, см. фото 6). Центр масс несколько смещен на переднюю ногу.

Стойка используется как промежуточная при некоторых передвижениях. В этой стойке хорошо закрыт пах, она устойчива. Также в ней удобно поворачиваться, так как задняя нога развернута носком внутрь и не препятствует развороту.

НИКОШИ-ДАЧИ

Стойка кошки может быть только высокой, положение ног в ней не изменяется. Встаньте в стойку кокуцу-дачи. Перенесите вес тела на 90 процентов на заднюю ногу. Одновременно со скольжением ноги назад задняя нога развернется ступней на 45 градусов, корпус займет плоскость, перпендикулярную линии атаки, а передняя нога, подойдя вплотную к задней, встанет на носок (см. рис.6, см. фото 7). Руки защищают голову и корпус.

СТОЙКА ОЖИДАНИЯ

Это обычное положение стоящего человека. Руки опущены и положены на внешнюю сторону бедра. Положение ступней произвольно, одна нога может быть выставлена на треть ступни вперед и полусогнута (см. рис.7, см. фото 8).

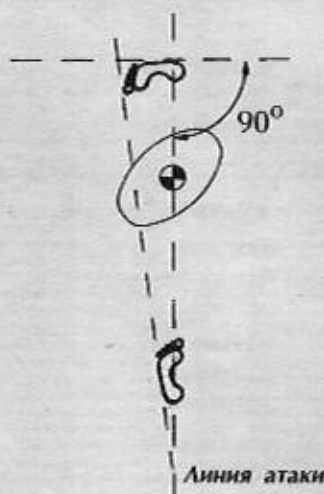


Рис. 5 Стойка САНЧИН-ДАЧИ

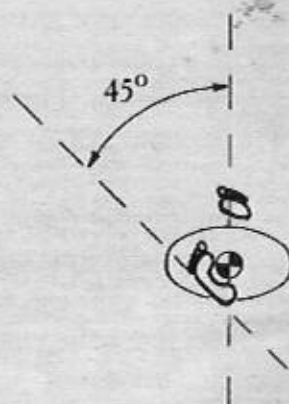


Рис. 6 Стойка НИКОШИ-ДАЧИ

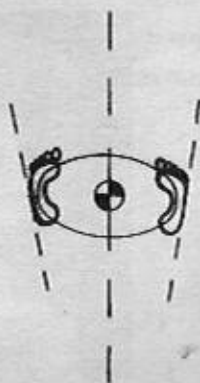


Рис. 7 Стойка ожидания



УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

Кен — ударная поверхность на передней части сложенного кулака, основание костей среднего и указательного пальцев.

Уракен — обратная сторона кена. Выступающие части суставов большого и среднего пальцев на тыльной стороне сложенного кулака.

Тэтцуй — основание сложенного кулака.

Нукитэ — кончики пальцев сложенной ладони.

Шуто — основание сложенной ладони.

Тейшо — основание ладони.

Хайто — обратный шуто.

Эмпи — локоть.

Хайсоку — подъем ноги.

Сокуто — ребро ступни ближе к пятке.

Какато — основание пятки.

Коши — шаровая пятка.

Хиза — колено (фото 9)

Об использовании ударных поверхностей речь пойдет ниже.



Фото 9.

УДАРЫ РУКАМИ

УДАР ЦКИ



Рис. 8 УДАР ЦКИ

Начнем с изучения самого сложного удара в каратэ, прямого удара рукой. Встаньте в стойку киба-дachi фронтальную, левую руку выставьте вперед, в средний уровень, ее кулак держится горизонтально и находится на линии атаки. Из этого положения верните левый локоть к животу. Одновременно правая рука, проходя вплотную к корпусу, занимает положение, когда ее предплечье находится прямо под левым предплечьем (см. рис. 8, см. фото 10-14), а



перевернутый кулак внутренней частью совмещается с левым кулаком. Представьте теперь, что в кулаках у вас зажаты концы веревки. Разрывая эту веревку правая рука выходит вперед, а левая уходит назад, в исходное положение. Из этой точки кулаки начинают вращательные движения. Правый переворачивается тыльной частью вверх, нанося удар, а левый — тыльной частью вниз, возвращаясь в исходное положение. Чем сильнее вы "рванете" веревку левой рукой назад, тем сильнее будет

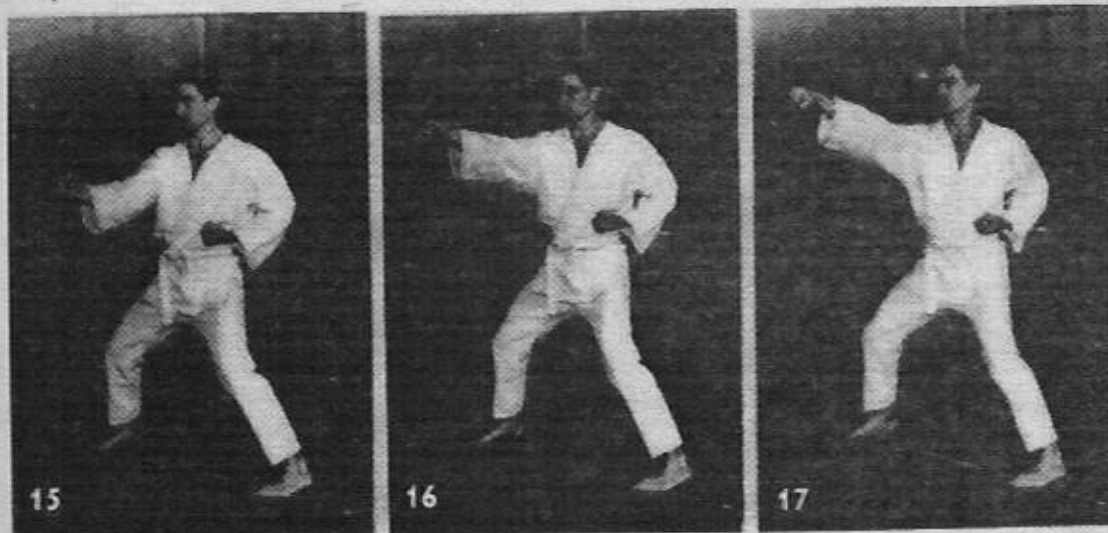
удар правой рукой, так как это движение через плечевой пояс, вращающийся вокруг позвоночника, передается с одной руки на другую — буквально "через лопатки".

Таким образом, траектория удара представляет дугу, изогнутую внутрь. Для чего это нужно? Если вы с партнером встанете друг напротив друга на дистанцию удара рукой и одновременно нанесете удар в голову разноименными руками, но он будет выполнять удар цки по наикратчайшему расстоянию, а вы — по дуге от живота, то ваш удар достигнет цели, а удар противника — нет. Ваша рука на конечном участке траектории выполнит блокирующее движение, убирающее руку противника в сторону. Да, его удар незначительно короче, но в бою на высокой скорости выполнения движения, это не будет преимуществом.

Подобно удару цки все удары в каратэ ударно-блокирующие. Находясь в стойке кибэ-дзачи выполняйте поочередно удары левой и правой руками. Обязательно сводите предплечья и локти на промежуточной стадии исполнения. К этому движению необходимо привыкнуть. Может быть впоследствии оно несколько и упростится, но дугообразное движение, как гарантия проникновения вашего удара, останется навсегда.

Так как при ударе движение передается через плечи, то нет смысла держать их на месте. Плечи при ударе разворачиваются на 45 градусов, рука полностью "выстреливает", полностью разгибаясь в локте. (попытки оставить плечи на месте и руку, чуть согнутую в локте, пришли из спортивного каратэ. Там это нужно, чтобы не травмировать соперника и показать судье, что у вас есть запас дистанции для реального боевого удара). После удара рука должна вернуться на 0,5-1 см. назад. Для этого нужно чуть согнуть ее в локте, направив локоть вниз. Движение назад необходимо, чтобы усилить ударный импульс.

Зачастую удар пытаются разделить по положению кулака: "кулак вертикально", "кулак горизонтально". Это неверно. Так как положение тела должно быть как можно более естественным, кулак нужно держать так, как удобно человеку. Таким образом, запомните еще одно правило (см. фото 15-17):



"Кулак следит за плечом". Если плечо еще не развернуто и удар наносится на промежуточной части траектории, то кулак держится вертикально. На конечной части траектории плечо развернуто на 45 градусов и кулак держится горизонтально. В промежуточных точках — промежуточный угол разворота кулака.

Движениями одних только рук и плеч не добиться силы в ударе. Как и все удары и движения в каратэ, этот удар начинается с движения тазом. Дело в том, что таз прочно держится на сильных, напряженных ногах, он мышцами и скелетом связан с плечами и находится ближе всего к центру масс. (центр масс находится на кулак ниже солнечного сплетения).

Находясь в стойке ожидания, расслабьте руки. А теперь резко дерните правой частью таза вперед, сразу вернув ее назад. Ваше расслабленная правая рука сама вылетит вперед. Вы задали тазом ударный импульс, который волной передается через правую часть корпуса на плечо. Чтобы усилить ударный импульс и придать ему подобие удара кнута, вы вернули таз (ведь рука с кнутом возвращается).

Теперь, выполняя удары цки из стойки кибэ-дачи, включите в них движение тазом. Сила удара многократно возрастет. Научитесь бить с тазом на первой же тренировке. Нужно привыкнуть к этому движению, нужно мысленно сознавать, что удар не на костяшках пальцев, а в районе таза, что он как бы "достаётся из кармана".

При ударе нужно сделать короткий, резкий выдох через нос. Это необходимо, чтобы в конечной части траектории удара резко напрячь мышцы пресса и все мышцы, участвующие в ударе. До этого все тело расслаблено и работает всего несколько мышц, посылающих расслабленную руку на удар. Если же вы будете "закрепощены" и напряжены, то какая-то часть мышц будет сопротивляться удару и скорости в нем никогда не достичь.

О том как правильно дышать и как "поставить" удар, т.е. наработать силу удара, будет сказано ниже.

Когда вы окончательно поняли движение, освоили и оно стало привычным для вас, вы должны воспринимать его и воспроизводить, как одно целое, не разделяя на стадии (движение тазом, совмещение рук и т.д.). Сколько ударов вы при этом нанесете, зависит от ваших индивидуальных особенностей. Сто, двести, пятьсот — это приблизительные цифры. Показателем является не число, а степень привыкаемости к движению.

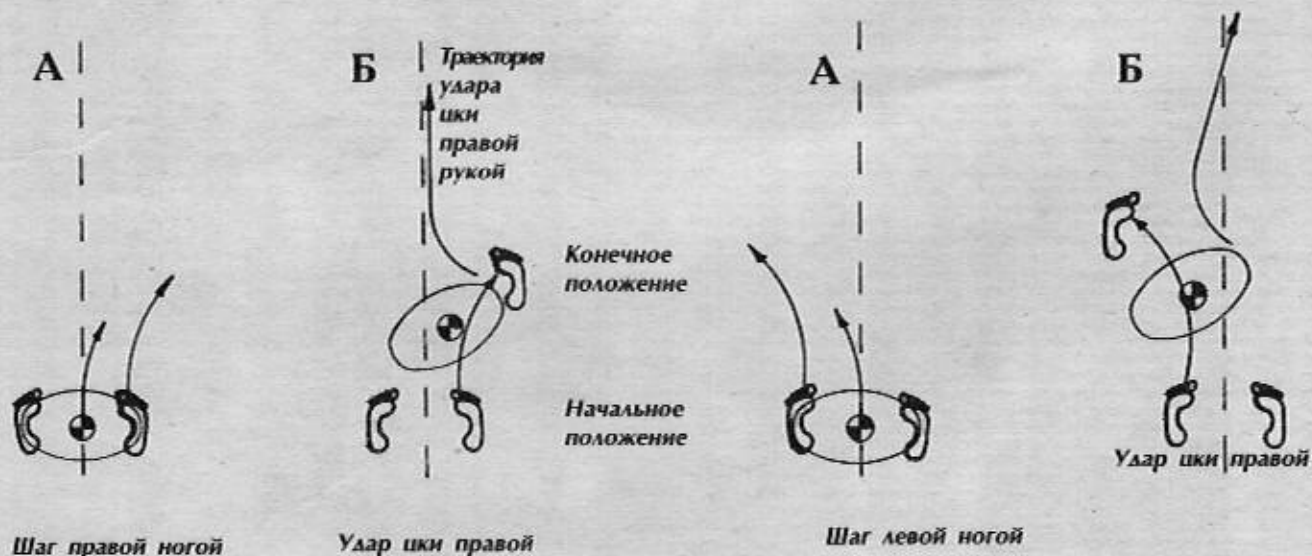
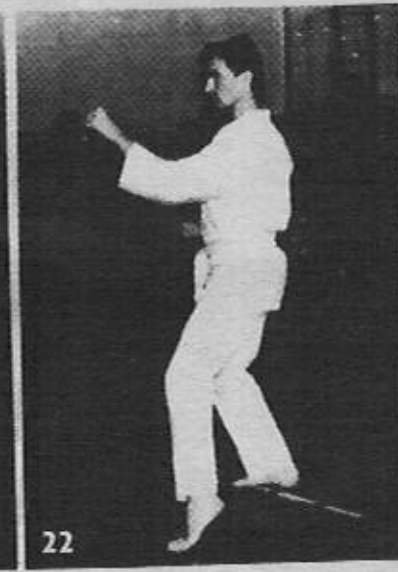


Рис. 9

Научимся выполнять удар с шагом. Вначале с шагом одноименной ногой. Из стойки ожидания (см. рис.9, см. фото 18-20) выполните шаг правой ногой, мягко скользящей на носке, вперед-вправо наискосок. Движение тазом и удар выполните во время скольжения. Окончательное распрямление руки совпадает с окончанием движения правой ноги, которая мягко ставится в стойку зенкуцу-дачи. Распрямляющаяся левая нога добавляет силу в удар, вы как бы отталкиваетесь ею от поверхности.

С агом разноименной ногой (см. рис.9, см. фото 21-23) техника удара такая же, но необходимо запомнить, что при этом происходит скручивание корпуса и удар "короче", т.е. длина, на которую в ходит рука, меньше.



УДАРЫ ТЭЙШО, НУКИТЭ

Техника выполнения удара тэйшо такая же, как в ударе цки. Однако, необходимо помнить, что удар сильнее цки и на один кулак короче. Ладонь при ударе с развернутым плечом держится вертикально. Так как в ударе не участвуют кости кисти руки, даже начинающие наносят его без труда в полную силу.

Для удара нукитэ необходима специальная тренировка кисти руки — набивка. Чтобы выполнить удар, сильно напрягите все мышцы ладони, как будто хотите удержать в ней воду. Это ударное положение кисти. Удар наносится в глаз и в горло (см. фото 24-25).



плоскости. Первым на удар выходит локоть. В тот момент, когда локоть направлен на точку удара, распрямляется предплечье и уракен наносит удар. Таким образом, получается волнообразное движение правой рукой, подобное удару кнута.

Если послать локоть не в сторону, а вниз, то волнообразное движение переместится в вертикальную плоскость и удар тыльной частью кулака вы нанесете в голову с предплечьем, расположенным в вертикальной плоскости.

Каждый удар характеризуется определенным соотношением силы и скорости удара. На примере этих двух ударов наглядно видно, что в ударе тэйшо больше силы, а в нукитэ больше скорости.

УДАР УРАКЕН

Удар наносится или горизонтально (см. фото 26-28), или вертикально (фото 29-31).

Для разучивания удара встаньте в стойку кибэ-дзучи боковую. Запястье правой руки вынесите напротив корпуса, локоть не уносите далеко от правого подреберья. Теперь запястье правой руки перемещайте в горизонтальной плоскости влево и вправо. Кисть руки, выставленной вперед, опаздывает за этим перемещением. Она похожа на кисточку, которой вы красите стену. Во время перемещения запястья влево, кисть уходит дальше влево. В этот момент посылайте руку на удар вправо и кулаком, расположенным вертикально, нанесите удар уракен в голову. У кулака больше дистанция, чем у запястья и, следовательно, скорость.

Теперь повторите плавающее движение двумя руками навстречу. Внутрь, наружу и т.д.. После движения внутрь пошлите правую руку на удар, а левую руку — в исходное положение. Это реверсивное движение рук "вразрыв" и придаст силу удару уракен в горизонтальной



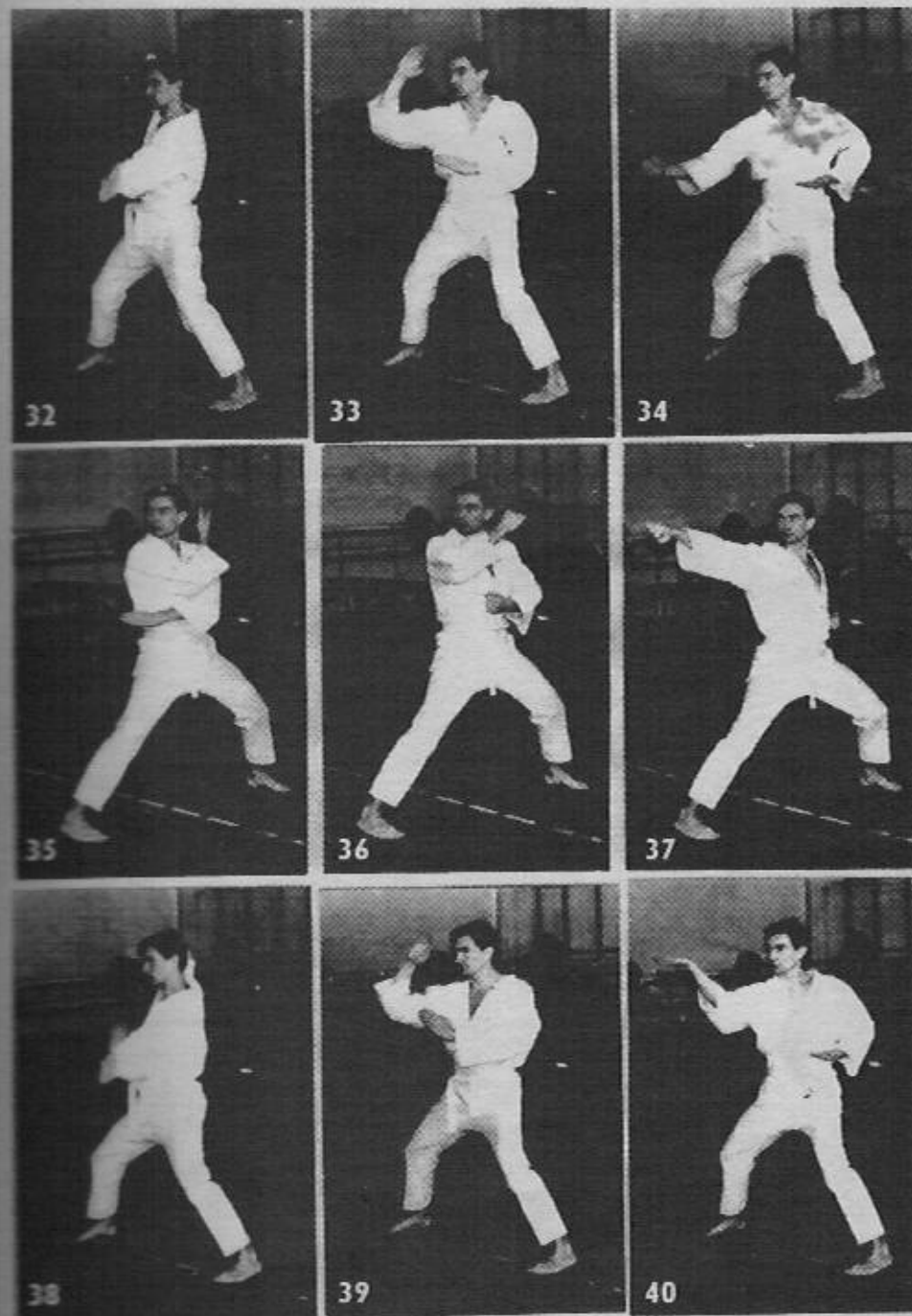
Горизонтальный уракен можно наносить в корпус, в линию окончания ребер.

УДАР ШУТО-УЧИ

Если кисть руки находится в положении шуто, можно наносить вертикальный, горизонтальный, наружный и внутренний удары (см. фото 32-40). Подобно технике горизонтального удара уракен, наносится горизонтальный удар шуто наружу. Обратите внимание на положение кисти руки при ударе (см. фото 37). Ладонь направлена вниз и развернута на 45 градусов. Пальцы согнуты на разные углы - указательный больше, мизинец меньше, остальные в промежуточном положении. Все это сделано для того, чтобы удар наносился естественной ударной поверхностью, мясистой частью основания ладони, а слабая косточка была исключена из удара. Такое положение кисти используется при всех ударах шуто наружу, а также, если поверхность, куда наносится удар, достаточно плоская.

Удар шуто внутрь наносится следующим образом. Встаньте в стойку зенкуцу-дачи левая. Обе

руки вынесите вперед, ладонями вниз. Сделайте движение, как будто поглаживаете опускающимися ладонями небольшой шар. Ладони, нарисовав в воздухе небольшой круг, окажутся тыльной частью книзу. Проведите ладонями по "шару" в обратную сторону, поднимая их и т.д.. Запомните, что такое движение совершают кисти рук при ударе. Теперь вынесите левую руку ладонью вперед, а правую — тыльной стороной ладони к уху, локоть ее отведите назад. Бросьте локоть по дуге вниз. Он увлечет за собой предплечье. Кисть правой руки, описав короткую дугу, нанесет удар в голову (шею) противника. Левая рука в это время возвращается в исходное положение, ее ладонь также переворачивается вверх и ставится к левому подреберью. Однообразное движение кистей рук нужно, чтобы усилить ударный импульс. Ударное положение





правой руки (см. фото) при ударе в голову и вообще в твердую закругленную поверхность, противоположно предыдущему. Мизинец согнут максимально, указательный палец — минимально, ос-

тальные в промежуточном положении. Это сделано для максимального напряжения мышцы, которая находится в основании ладони. Именно этой напряженной мышцей наносится удар (фото 37 А,Б).

УДАРЫ ТЭТЦУЙ

Если по технике удара шуту наружу нанести удар основанием кулака, получится удар тэтцуй. Также можно, несколько видоизменив технику удара шуту внутрь, нанести удар основанием кулака сверху-вниз в голову, или в ключицу (см. фото 41-46). Вначале вниз бросается локоть, который тянет за собой предплечье. Удар наносится в вертикальной плоскости. В конечной части удара нужно "присесть" в стойке.

Удар тэтцуй применяется также для разбивания предметов.



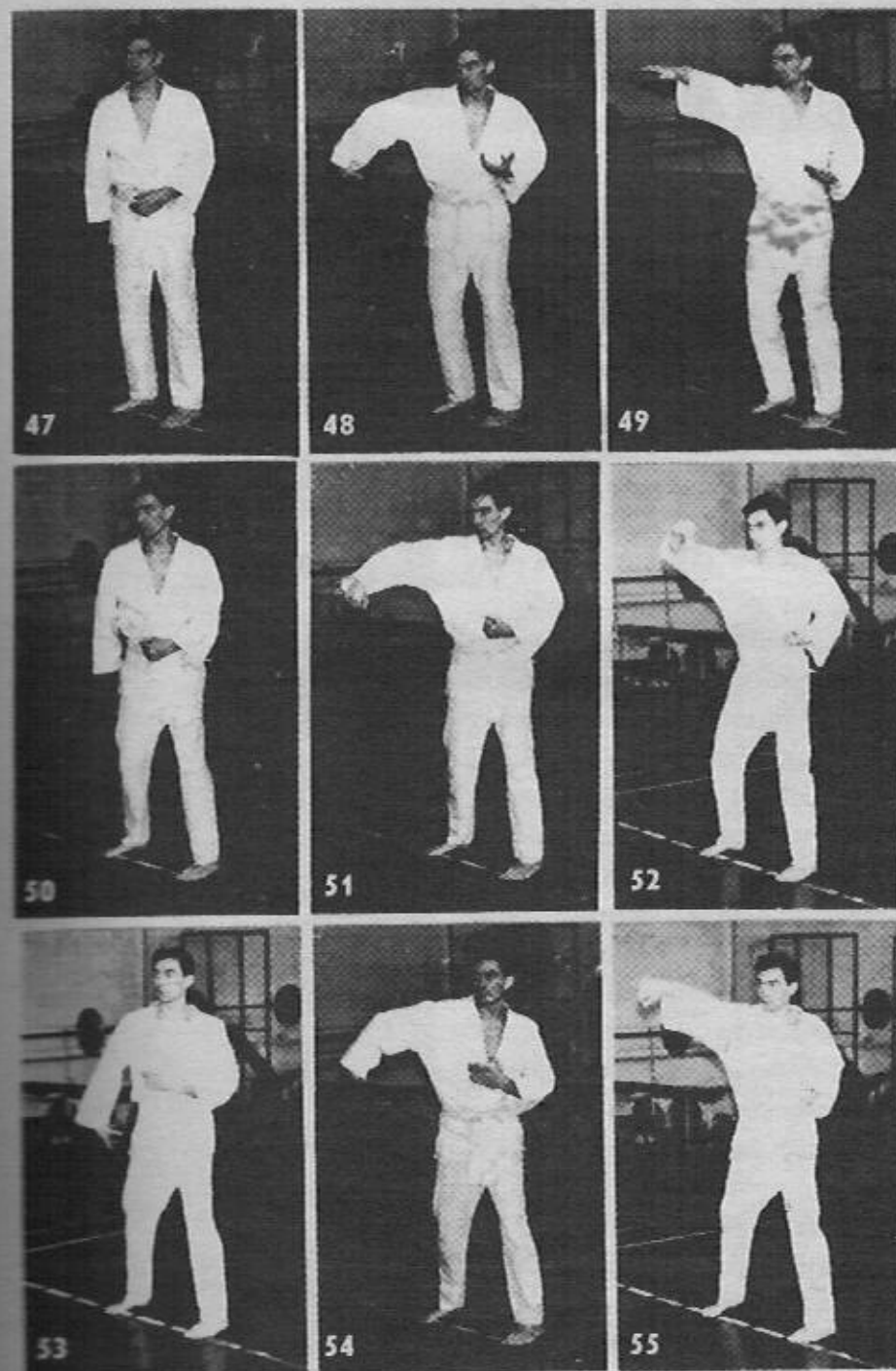
На примере тэтцуй покажем еще один принцип, присущий всем ударам. Он заключается в том, что при нанесении ударов ударная поверхность встречается с целью не на конечном участке траектории (т.е. не на излете). Каждый удар должен обладать запасом расстояния. Когда вы наносите удар удки в солнечное сплетение, то должны видеть и представлять, что бьете **насквозь**, доставая до позвоночника.

Таким образом, удар тэтцуй наносится в голову сверху, но прицеливаться нужно примерно на длину ладони ниже.

Также при разбивании предметов вы не достигнете желаемого, если будете видеть только поверхность предмета, нанося в нее удар. "Смотреть" и бить нужно "насквозь".

УДАРЫ ХАЙТО, МАВАШИ ЦКИ

Встаньте в стойку ожидания или в высокую кибэ-дэчи. Опустите и расслабьте руки. Теперь выполните резкий рывок правой частью таза вперед, продолжив это движение плечом вперед. Правая рука вылетит как бы из-за спины по дуге вперед, в уровень плеча. Получившееся движение — основа для боковых ударов рукой по дуге. Если резко напрячь кисть руки в конце удара, не



до конца распрямляя локоть, то получится удар хайто. Ладонь при этом держится вниз, большой палец подогнут внутрь, а ударной поверхностью является совокупность трех точек: начало и конец первой фаланги указательного пальца (две костяшки) и косточка в основании первой фаланги большого пальца. К сожалению, на мягкой поверхности этого ребра ладони других ударных поверхностей не найти (см. фото 47-49). Кисть при ударе чуть отведена назад.

Если согнуть локоть сильнее, примерно на 90 градусов в конце удара, и сложить руку в кулак, то получится удар мавашидзукэ. Плечи при этом развернуты на 45 градусов. Кулак нужно несколько развернуть к себе тыльной стороной, иначе вам будет неудобно. Вторая рука выполняет, как и при ударе цукэ, реверсивное движение назад, чтобы через плечевой пояс усилить ударный импульс (см. фото 50-52).

Можно наносить боковой удар стороной кулака, обратной основанию. В этом случае локоть сгибается меньше, а кулак держится горизонтально (см. фото 53-55).

Боковые удары обладают естественной силой, главное только уловить начальное движение, которое задает силу и скорость всему удару.

УДАРЫ ЭМПИ



56



57



58



59



60

пользуется, как добивающий. Поднимите руки вертикально вверх, ладонью от себя. Нанося удар, опустите руку ладонью к себе. Предплечье движется таким образом вертикально вниз, а кисть вращается, складываясь в конце в кулак и напрягая мышцы предплечья.

Удар маваш-эмпі несколько сложнее. Находясь перед противником как бы потянитесь правой рукой за предметом, который находится с противоположной стороны головы противника (слева, если смотреть от вас). Ваша рука полусогнута, ладонь направлена вверх, а локоть направлен вниз. А теперь по дуге, изогнутой вверх, верните кисть правой руки к своему левому плечу, складывая ее в кулак и резко опрокидывая ладонью вниз. Это придаст своеобразное, быстрое движение локтю, который по дуге вперед нанесет удар в челюсть сбоку. Очень важно понять первоначальное движение и удар тогда станет сильным и скоростным. Левая рука выполняет реверсивное движение в исходное положение, также складываясь в кулак (см. фото 61-63). И наоборот, если вы не достали противника локтем, то продолжайте разгибать руку с ударом уракен и вы достигните цели.

Удары локтем можно наносить (см. фото 56-60) снизу в голову, сверху, сбоку по дуге внутрь, по дуге наружу и назад.

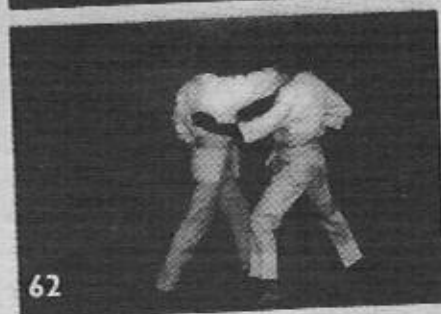
Кисть руки при ударе эмпі держится вначале расслабленно, затем складывается в кулак в момент удара.

Удар снизу в голову нужно наносить, стараясь полностью поднять локоть вертикально и завести его за голову.

Удар сверху часто ис-



61



62



63



колени правой ноги по дуге, изогнутой внутрь так, чтобы оно почти коснулось вашего подбородка. Это промежуточное положение. Далее нога резко распрямляется, нанося удар шаровой пяткой в средний уровень. Вынос колена так высоко нужен, чтобы придать удару более высокую траекторию. Иначе удар в бою пойдет по восходящей траектории и может встретить препятствие.

В начальной части траектории правое колено проходит вплотную к левому. Таким образом, удар наносится в горизонтальной плоскости не по кратчайшему расстоянию, а через закрытие паха. Подобно траектории удара цки, сгибающее движение также является блокирующе-ударным и нужно для реального боя, где нет запрета на удары в пах.

Удар локтем назад выполняется как удар цки, но в обратной последовательности. Предплечье проходит вплотную к подреберью и в процессе всего движения остается параллельным земле (см. фото 64-65). В конце удара — напряжение мышц и выдох.

УДАРЫ НОГАМИ

УДАР МАЯ-ГЕРИ

Мая-гери — это прямой удар шаровой пяткой вперед (носком ноги с пальцами, оттянутыми назад). Встаньте в стойку зенкудучи левую (см. рис.10, см. фото 68-70). Переноса вес тела на левую ногу, поднимите

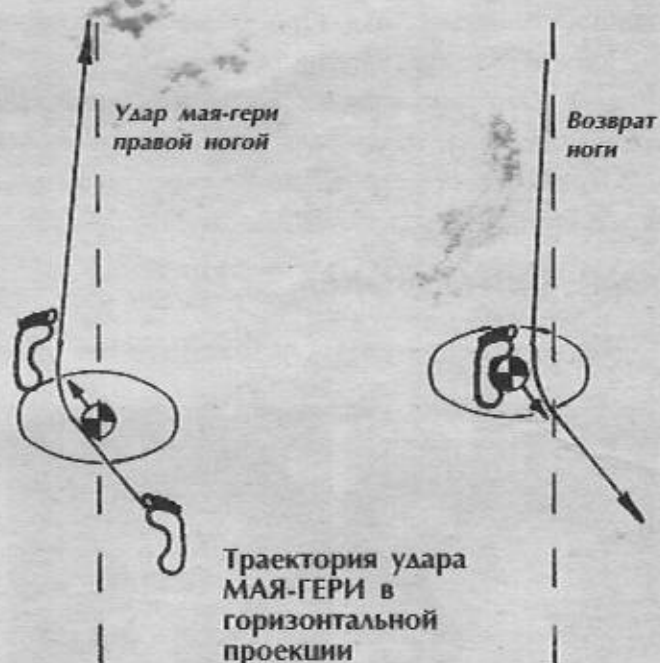


Рис. 10 Траектория удара МАЯ-ГЕРИ в вертикальной проекции



После полного распределения ноги она не падает вниз, а возвращается на той же траектории назад, ступней к колену и лишь от туда совершает дальнейшее движение (в данном случае назад, в зенкуцу-даци левую). Удар будет сильнее, если перед

распределением ноги немного вынести руки вперед и быстро вернуть их при ударе. Движение через плечи и позвоночник передастся на таз и придаст дополнительный импульс удару.

Тренировать удар нужно над столом. Вынеся ногу вверх, двигайте ее медленно на удар, неся над поверхностью стола. При дальнейших тренировках траектория удара упростится, но его основа — дуга вверх, дуга внутрь останется.

Если удар наносится в средний и верхний уровень, то опорная нога распрямляется. Если ниже среднего уровня, то опорная нога согнута, чтобы увеличить длину удара.

Отрабатывать удар нужно на тяжелом мешке, как и все прямые удары. Мешок должен быть приблизительно вашего веса.

УДАР МАЯ-ГЕРИ-КЕАГЕ

Это восходящий удар. Он наносится снизу-вверх (например в пах) подъемом ноги с пальцами,

оттянутыми от себя. Техника его несколько похожа на мая-гери, однако он наносится по дуге (см. фото 71-73) в вертикальной плоскости.



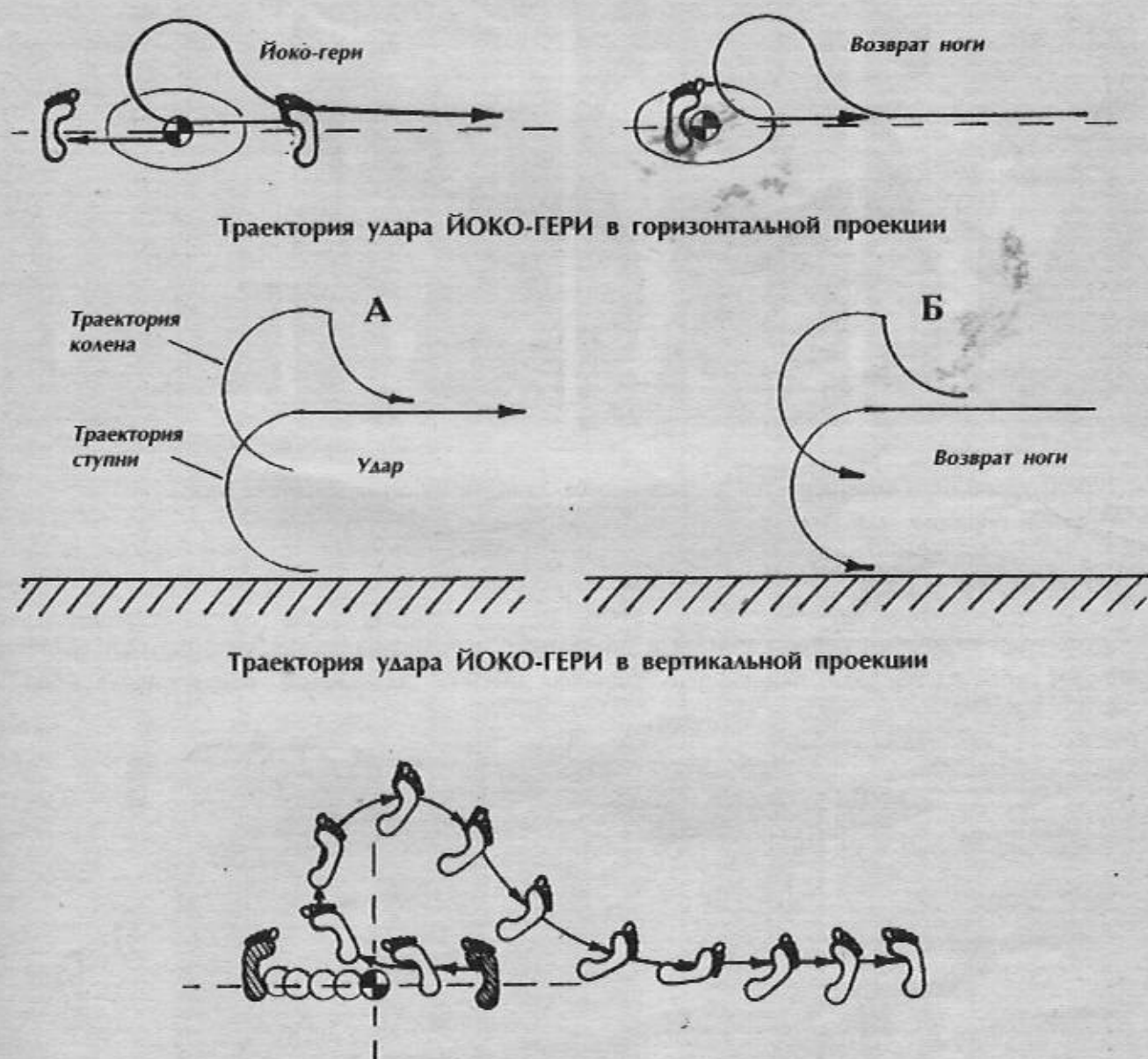
УДАР ХИЗА-ГЕРИ

Удар коленом вперед является начальной частью удара мая-гери и выполняется идентично (см. фото 74). Если противник успевает уйти от этого удара, то вы выполняете удар мая-гери.

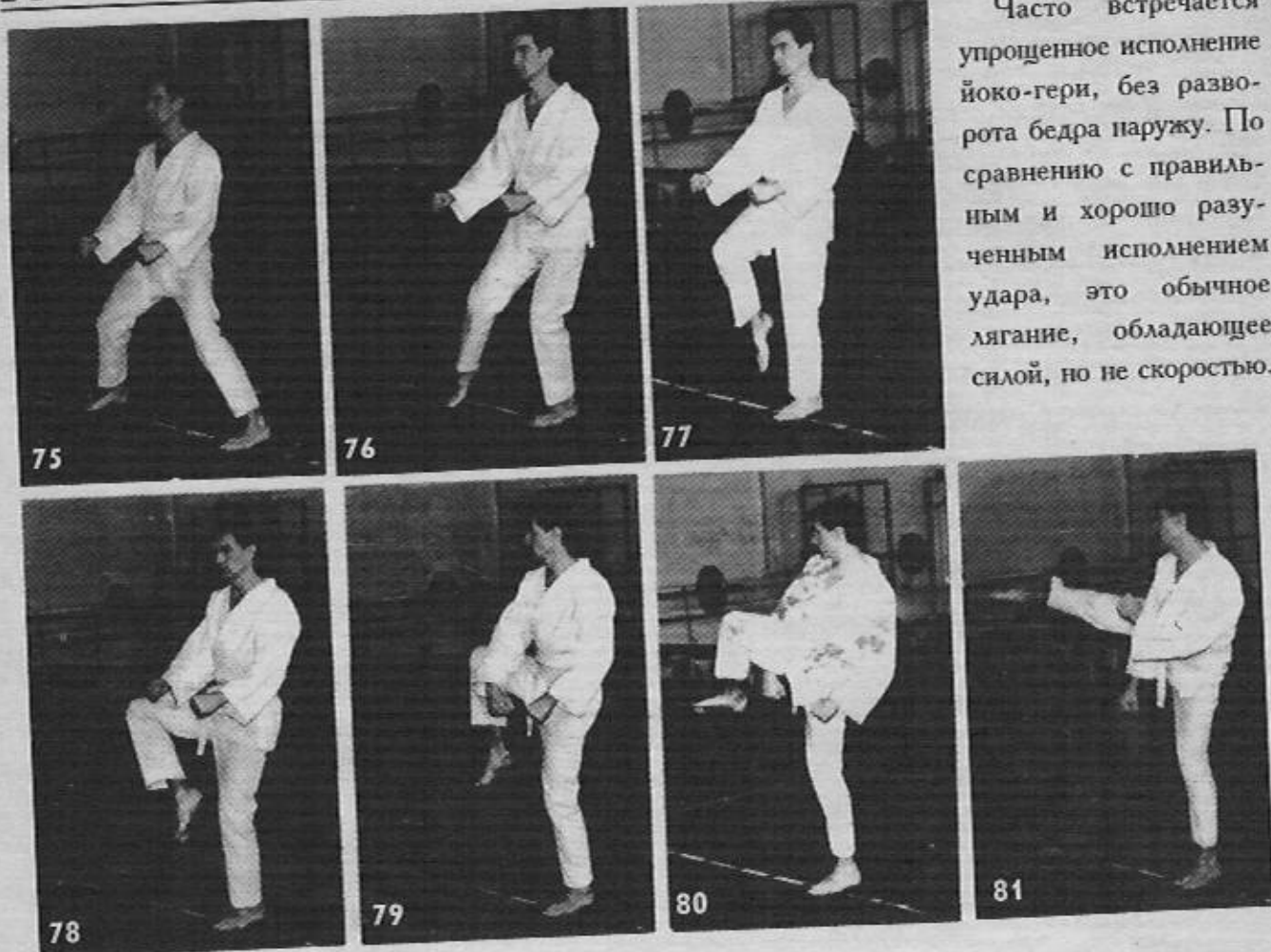
Запомните правила для всех ударов коленом. Чтобы удар коленом достиг цели, опорная нога должна стоять почти вплотную к ближней ноге противника.

УДАР ЙОКО-ГЕРИ

Удар ногой в сторону наносится ребром ступни. Встаньте в стойку кибэ-дэчи фронтальную. Переноса вес тела на левую ногу вынесите вперед правое колено по дуге, через закрытие паха (см. рис. 11, см. фото 75-81). Затем разверните бедро вправо, в плоскость стойки кибэ-дэчи. Руки и плечи при этом остаются на месте. Таз развернется вправо на 45 градусов, а ступня, поднятая в уровень паха покажет носком в точку удара. Корпус, как и при всех ударах ногами удерживается вертикально. Голова поворачивается вправо. Это промежуточное положение тела. Далее ребром ступни нужно нанести удар в средний уровень. При этом одновременно развернется таз, опустится бедро и развернется ступня. Совокупность этих элементов придаст удару хлесткость. В конце движения вытянутое ребро ступни параллельно земли, а остальные элементы (корпус и обе ноги) находятся строго в одной плоскости.



Стадии разворота ударной ступни в горизонтальной проекции

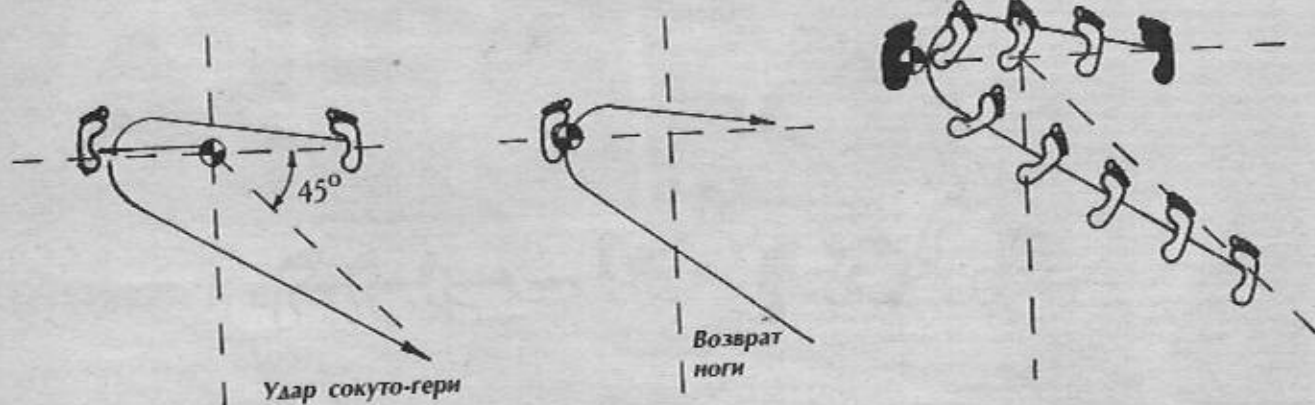


Часто встречается упрощенное исполнение йоко-гери, без разворота бедра наружу. По сравнению с правильным и хорошо разученным исполнением удара, это обычное лягание, обладающее силой, но не скоростью.

После удара нога возвращается в стойку кибэ-дэчи, полностью повторяя ударную траекторию в обратном порядке.

УДАР СОКУТО-ГЕРИ

Этот удар наносится ребром ступни и по технике исполнения похож на йоко-гери. Однако разворот ребра в качестве блокирующего движения здесь не так важен и присутствует в меньшей



Траектория удара СОКУТО-ГЕРИ в горизонтальной проекции

Рис. 12

Стадии разворота ступни в горизонтальной проекции



степени. Направлен удар назад под 45 градусов (см. рис. 12, см. фото 82-85). Из-за особенностей строения скелета при нанесении такого удара корпус несколько нагибается вперед.



зенкуцу-даци правую. Поднесите правую ступню к паху. Затем, нагибаясь и глядя через левое плечо на противника назад, нанесите удар правой пяткой назад, в средней уровень. Ступня держится вертикально (см. рис. 13, см. фото 86-88). Для чего нужно смотреть на противника именно через левое плечо, вы узнаете ниже. Если же вы будете смотреть через правое, то ступня не развернется и получится удар, похожий на сокуто-гери.

УДАР УШИРО-ГЕРИ

Этот удар наносится пяткой со ступней, оттянутой на себя по направлению строго назад. Встаньте в стойку

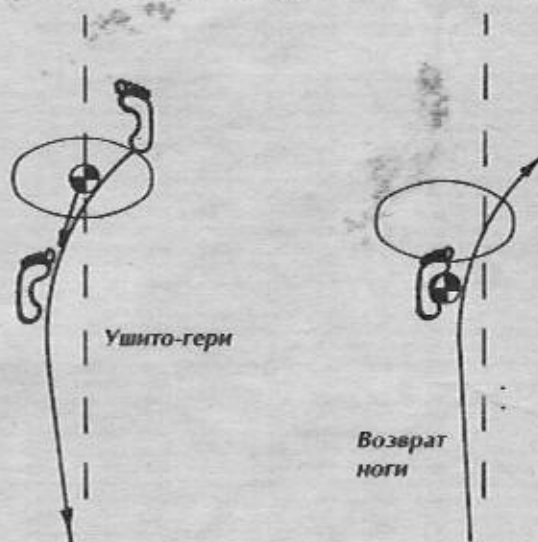


Рис. 13 Траектория удара УШИТО-ГЕРИ в горизонтальной проекции



УДАР МАВАШИ-ГЕРИ

Существует множество (около 20-ти) разновидностей нанесения удара ногой по дуге. Удар обладает довольно длинной траекторией, поэтому в бою он хорошо заметен противнику. Это предъявляет особые требования к мавашигери: он должен быть быстрым и сильным.

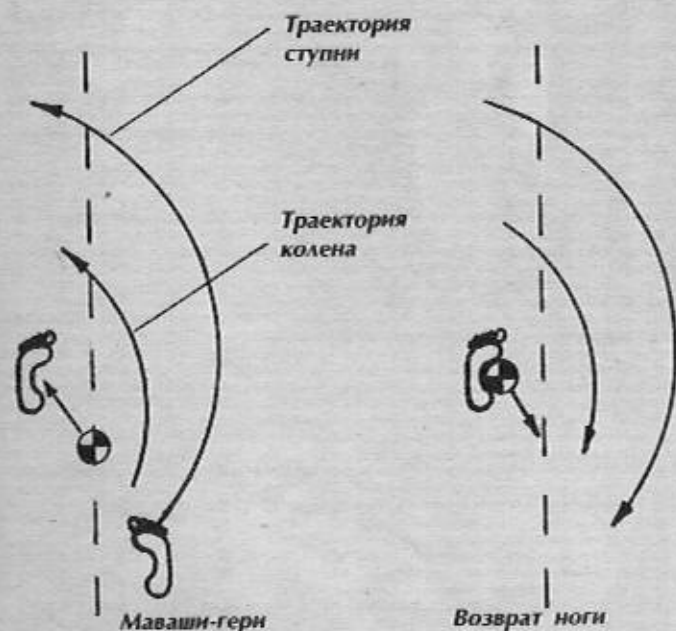


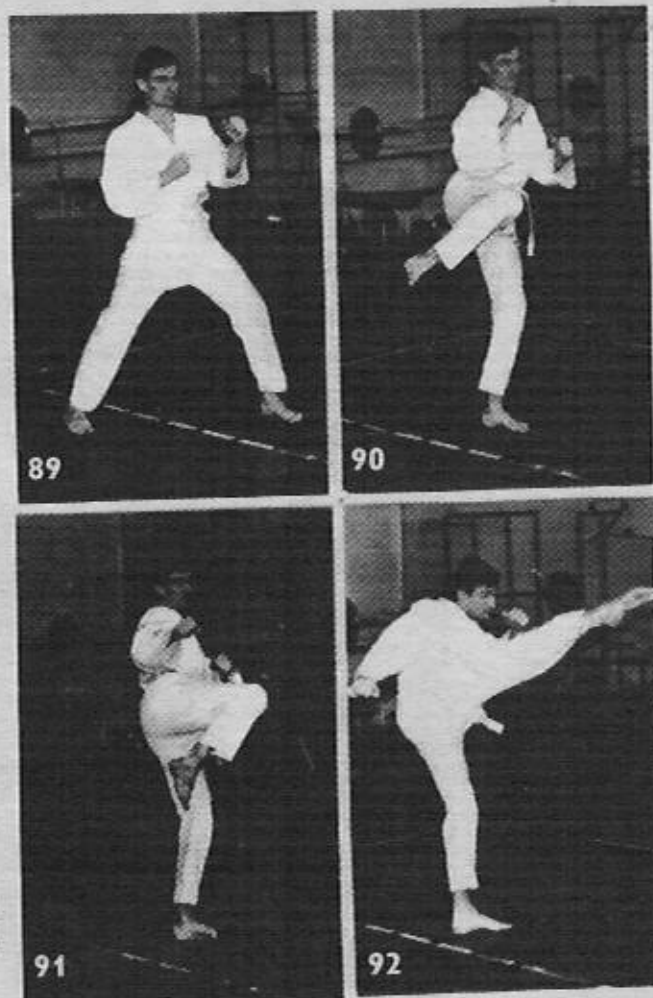
Рис. 14 Траектория удара МАВАШИ-ГЕРИ в горизонтальной проекции

упражнениями на обратную растяжку. Дело в том, что, если удар наносится с разворотом ступни и наклоном корпуса, то он выполняется только за счет инерции. А в нашем варианте выполняется только за счет мышц, поэтому он быстрее и сильнее. Наклоняться назад при ударе допустимо только в спортивном каратэ, где всегда один противник. А что произойдет, если вы, нанося удар одному противнику, наклонитесь спиной к заднему противнику? К тому же, если корпус держится вертикально, то вес тела правильно "вкладывается" в силу удара, так как движется вперед, а не по дуге.

Возврат ноги осуществляется по ударной траектории в обратном порядке. В некоторых случаях при нанесении мавашигери ступня согнута на 90 градусов, пальцы оттянуты на себя и удар наносится шаровой пяткой. В каких случаях это делается, будет сказано ниже.

Отрабатывается удар над столом, чтобы придать ему правильную траекторию. Нарбатывать удар, как и все хлесткие удары нужно на легком мешке, можно на боксерской лапе с партнером.

Встаньте в стойку *зенкуцу-дachi* левую. Не разворачивая левую ступню, только за счет растяжки, вынесите бедро, голень и ступню вперед, в горизонтальную (как можно более приближенную к ней) плоскость. Когда линия бедра покажет на точку удара, нога резко распрямляется в колене, носок ноги также вытягивается пальцами от себя. Подъемом ноги наносится хлесткий удар в голову по дуге сбоку. Корпус держится прямо, а руки, не отходя далеко от корпуса, защищают вас (рис. 14, фото 89-92). При ударе таз и бедро разворачиваются в одну линию. Это трудно сделать, не разворачивая ступню опорной ноги, но нужно к этому стремиться, занимаясь



УДАР ХИЗА-МАВАШИ

Удар коленом по дуге сбоку выполняется как первая стадия удара мавашигери (см. фото 93-95), но выполняется только на ближней дистанции.

При разучивании удара мавашигери и хиза-маваши начинающим разрешено разворачивать ступню опорной ноги максимум на 45 градусов наружу, учитывая недостаток растяжки. Но лучше сразу не делать этого и намеренно развернуть ступню носком немного внутрь, чтобы усложнить задачу и выработать привычку в постановке опорной ноги.

УДАР УРА-МАВАШИ

Удар, обратный удару мавашигери, наносится пяткой по дуге. Находясь в стойке зенкуцу-дachi правой, спиной к противнику, разверните корпус вправо на 90 градусов, вращаясь на носке левой ступни. Вынося правую ногу по прямой за корпус противника, согните ее в колене, нанося удар пяткой сзади в спину, или в голову (см. рис. 15, см. фото 96-99). После



удара верните ударную ногу ступней к колену левой ноги.

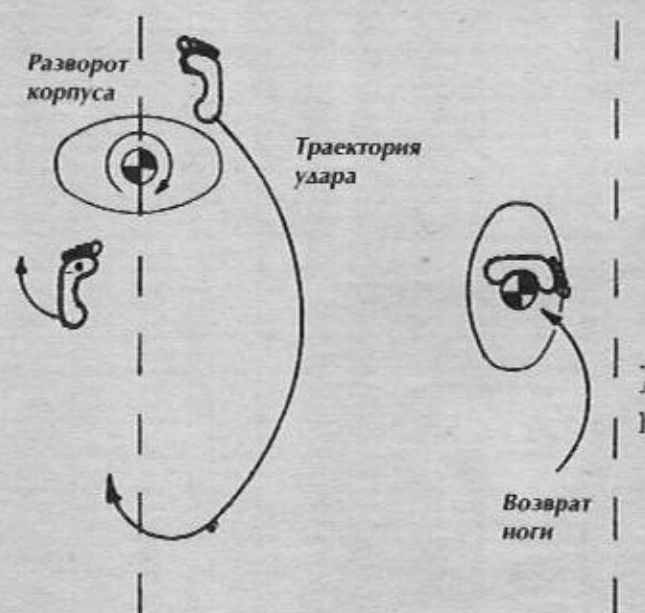


Рис. 15 Траектория удара УРА-МАВАШИ в горизонтальной проекции

Из-за особенностей строения нашего тела этот удар нельзя выполнить выше среднего уровня, не наклонив корпус вперед. Но вы все

равно должны стараться удерживать вес тела как можно ближе к удару, т.е. корпус ближе к вертикали. Удар ура-маваши представляет собой совокупность движения бедра и сгибающейся голени. В момент удара мышцы напряжены.

Для чего нужно на короткий момент удара напрягать все мышцы с выдохом? Дело в том, что каждый удар в конечной точке — это определенное построение костей скелета и удерживающих их мышц. Поэтому вы должны напрячь опорно-двигательный аппарат и все мышцы, связывающие его с ударной поверхностью. Вторая причина: при любом ударе вы входите в непосредственный контакт с противником и должны напрячь мышцы, которые "держат удар" при его возможной контратаке.

УДАР МИКАДЗУКИ-ГЕРИ

Удар ребром стопы во внутрь имеет естественную силу и зачастую применяется там, где неудобно выполнять мавашигери. Встаньте в стойку *зенкудучи* левую (см. рис. 16, см. фото 100-102).

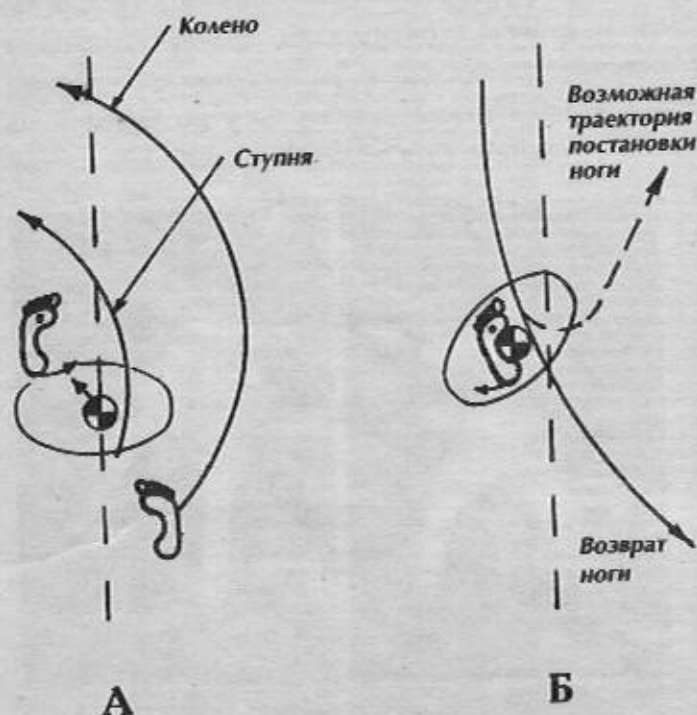
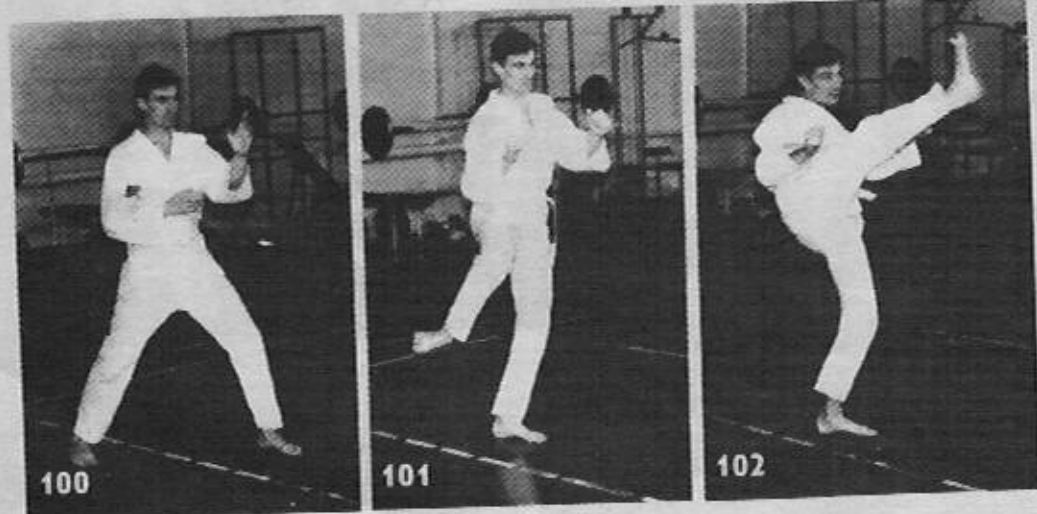


Рис. 16 Удар МИКАДЗУКИ-ГЕРИ



Вынесите правое колено по дуге вперед, перенося вес тела на левую ногу и разворачиваясь на левой ступне на 45 градусов влево. При движении колена голень отогнута наружу (также, словно вы в стойке с ногами на ширине плеч свели колени). Приблизительно при проходе линии бедра через правую сторону корпуса противника (от нас), голень разгибается и внутренней стороной, направленной вертикально стопы, наносит удар в голову. Стопа занимает вертикальное положение только в момент удара. Ударная поверхность вращается, при ударе правой ногой — по часовой стрелке и продолжает вращаться, проходя точку удара.

После удара ступня по наикратчайшему расстоянию возвращается к колену левой ноги. Далее она ставится

назад, в *зенкудучи* левую или совершает какое-либо движение, согласно логике боя. Линия плеч и таза в момент удара развернута на 45 градусов влево.

Удар микадзуки-гери идет по более изогнутой вверх траектории, чем мавашигери.

УДАР УРА-МИКАДЗУКИ-ГЕРИ

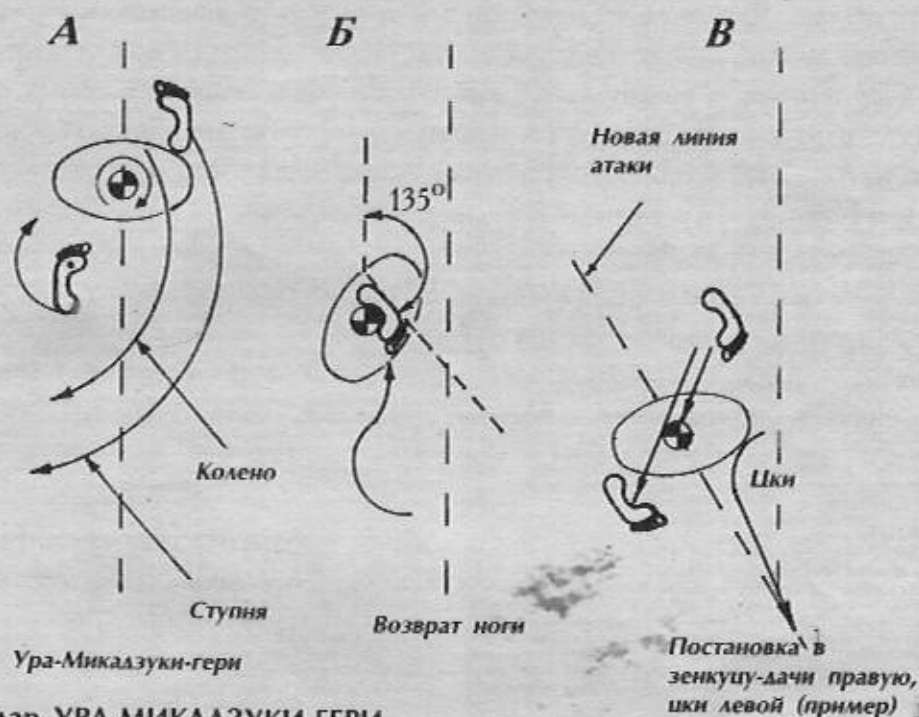


Рис. 17 Удар УРА-МИКАДЗУКИ-ГЕРИ



Удар ребром ступни наружу наносится по схеме, напоминающей удар ура-маваши, однако не требует наклона корпуса и несколько сложнее в исполнении.

Встаньте в стойку зенкуцу-даци правую (см. рис. 17, см. фото 103-106). Противник находится сзади. Поверните голову на противника. Разворачиваясь через правое плечо на противника и вращаясь на носке левой ноги, вынесите правое бедро на противника. Голень со ступней отстает от бедра (так же, словно вы, стоя с сомкнутыми ступнями, развели колени). Приблизительно в тот момент, когда бедро укажет на ближнюю по движению сторону корпуса противника, голень распрямляется и по внешней дуге наносит удар внешним ребром стопы в голову. В конце движения ступня опорной ноги развернута на 135 градусов относительно первоначального положения, корпус также развернут на 135 градусов и находится в повороте к противнику. Ступня вращается по часовой стрелке, выполняя удар в вертикальном положении.

При всех ударах с разворотом начало движения задают руки. Поэтому после

поворота головы вначале поворачиваются руки и правый локоть сразу "закрывает" спину от возможной контратаки. Для этого не отводите локти далеко от корпуса, иначе ваши подреберья (печень, селезенка, почки) всегда будут уязвимы. После удара ура-микадзуки верните ступню, закончившую удар по дуге, к колену левой ноги. Дальше она ставится в стойку, в соответствии с логикой боя (т.е. с развитием ситуации и вашим замыслом), например, можно поставить ее в зенкуцу-даци правую и выполнить цки левой с шагом в средний уровень. Почему в средний уровень после верхнего? Потому что существует следующее правило:

Удары необходимо наносить, изменяя уровни удара (верхний, нижний, средний) и направления атаки (прямые, боковые удары). Это необходимо, чтобы обходить защиту противника.

При всех ударах ногами опорная нога устойчиво стоит на полной ступне. Если она вращается, то также, скользя на полной ступне с опорой на носок. В конце вращения пятка затормаживает вращательное движение, прижимаясь к полу.

ПОДСЕЧКА

Разучивание подсежки для передней ноги необходимо выполнять с партнером. Партнер находится в стойке кокуцу-даци левая. Вы находитесь в стойке зенкуцу-даци левая. Переноса вес тела на

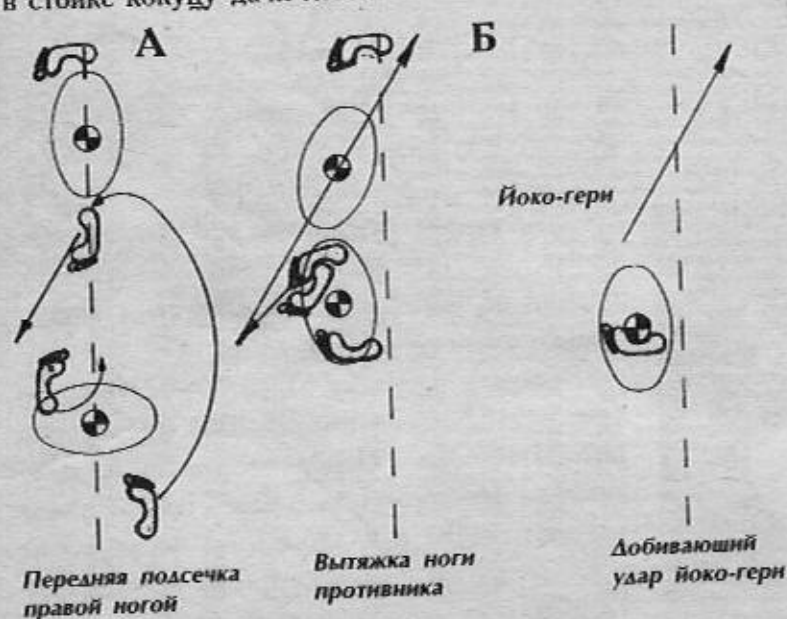


Рис. 18 Передняя подсечка

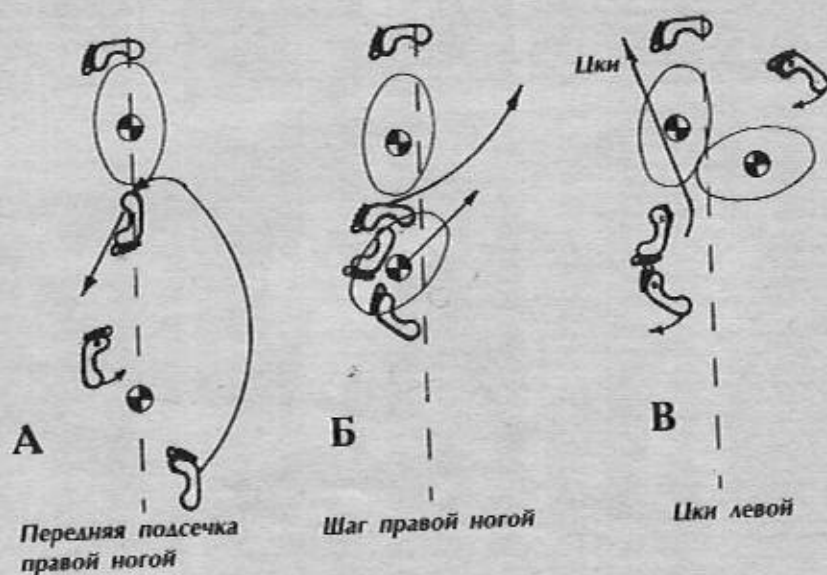


Рис. 19 Передняя подсечка



левую ногу и вращаясь на ней на 90 градусов влево (см. рис. 18, см. фото 107-110), несите правую ногу по дуге над полом. Голень отстает от колена (см. "удар микадзуки-гери"). В конце разворота ваша правая нога подбивает пятку противника изнутри, выполняя это движение внутренней стороной ступни. Движение должно быть направлено влево-назад под 45 градусов. В подсечке вначале больше скорости, затем больше силы. После первоначального подбива нужно подтянуть свою ступню внутрь, роняя противника на спину. После падения противника выполняется добивание.

Можно использовать подсечку для выведения противника из равновесия на короткий промежуток времени, используя этот момент для нанесения атаки (см. рис. 19, см. фото 111-114). В этом случае не вытягивайте ногу противника после подбива. Свою правую ногу плавно перенесите вправо-вперед, закончив это движение ударом цуки левой рукой в голову, корпус.

В этой связке движений присутствует принцип смены уровней ударов, смены направлений атаки.

Также необходимо добиться чувства, что при подсечке вы закручиваете тело, как пружину, а нанося удар цуки левой, освобождаете энергию этой пружины, вкладывая ее в удар.

БЛОКИ, ПРИНЦИП БЛОКИРОВАНИЯ

Одним из способов защиты в каратэ и основным способом на первоначальном этапе обучения являются блоки.

Блок - это своеобразный удар по конечности противника, который уводит вектор удара противника в сторону за линию тела (см. рис. 20).

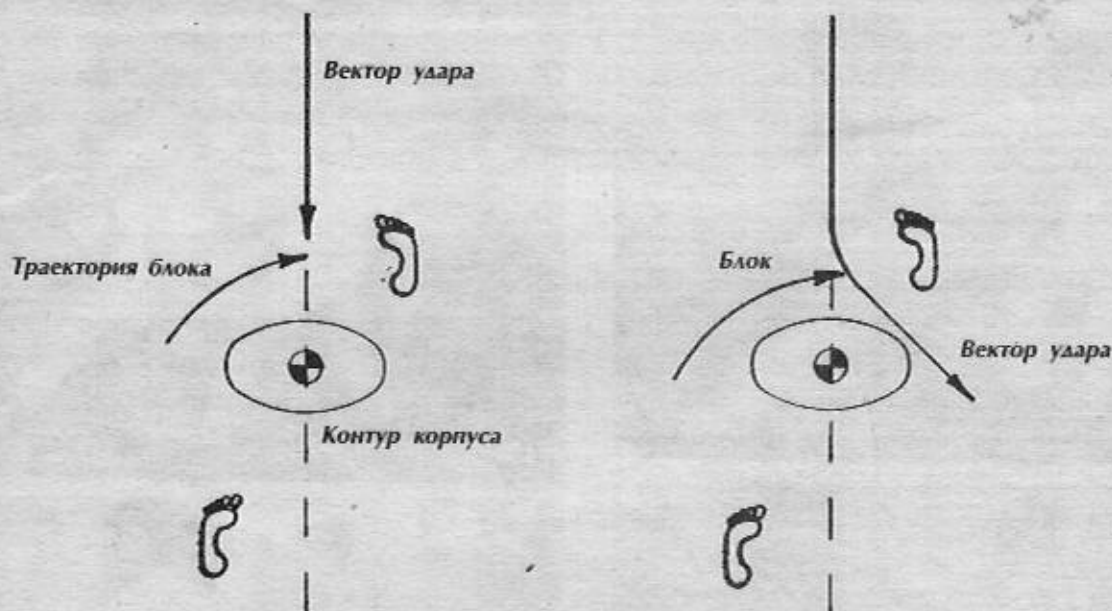


Рис. 20 Действие блоков

Блоки бывают жесткие и мягкие, могут выполняться руками и ногами, различными их частями и другими частями тела.

Вначале разучим блоки предплечьем. Выполняются они напряженными мышцами предплечья, которые надежно защищают слабые лучевые кости от удара. Для того, чтобы в конечной точке блока напрячь мышцы предплечья, необходимо сжать кулак. Впоследствии вы научитесь напрягать мышцы предплечья, не сжимая кулак и кисть руки можно будет держать иначе.

АГЕ-УКЕ

Верхний блок предплечья применяется от прямых, боковых и верхних ударов в голову. Из исходного положения (см. фото 115-119) руки скрещиваются на груди, блокирующая рука сверху (например левая). Затем левая рука начинает подниматься вверх, выходя на правую проекцию



корпуса. Когда кулак достигает уровня лба, предплечье начинает подниматься, вращаясь вокруг продольной оси. Когда рука поднята вверх, локоть немного отводится назад, чтобы превратить жесткую встречу двух рук в мягкий увод бьющей руки по касательной линии.

Тыльная часть кулака и предплечья лежат в одной плоскости. Основание кулака и предплечье также расположены на одной прямой. Блок должен выполняться так, чтобы он защищал всю верхнюю часть корпуса. Поэтому кисть руки при движении повторяет контур тела. Вторая правая рука выполняет реверсивное движение в исходное положение.

Блок можно сделать, находясь на месте, а также в движении. Встаньте в стойку ожидания. Противник выполняет удар цки в голову, наступая. Чтобы уменьшить скорость его удара относительно вас, сделайте шаг правой ногой назад в зенку-дachi левую с блоком аге-уке левой рукой. Если блок выполнен правильно, то вам безразлично, какой рукой атакует противник. Ваша правая рука вернулась в исходную позицию. Естественно, что оттуда она наносит контратакующий удар. Пользуясь принципом смены уровней, лучше нанести цки правой рукой в подреберье.

УДО-УКЕ

Блок предплечьем наружу выполняется от верхних и средних ударов. Находясь в стойке кибачи скрестите руки на груди (см. фото 120-122). Блокирующая рука (например, левая) сверху, т.е. дальше от корпуса, ее предплечье почти горизонтально. Правая рука ближе к телу, ее кисть около головы. Теперь представьте, что кистью левой руки вы взяли за ручку ковшик с водой. Выплесните воображаемый ковшик влево, остановив левую руку на левой проекции корпуса. Правая рука в это время выполняет реверсивное движение в исходное положение. В конце блока тыльная часть кулака направлена от себя и лежит в одной плоскости, как и блокирующая сторона предплечья с кулаком.

Блок может быть верхним и средним. В первом случае рука, проходя и защищая весь корпус, останавливается кулаком на уровне лба по высоте и не выходит за проекцию плеча наружу. Во втором случае кулак не выходит по высоте за линию плеча. В обоих вариантах рука согнута в локте ровно на 90 градусов.

Блок удо-уке можно выполнить в движении по схеме предыдущего блока.



ГЕДАН-БАРАЙ

Нижний блок предплечьем наружу в основном применяется против ударов ногами. Исходя из этого в нем больше силы, чем скорости.

Опустите правую руку вниз, как бы указывая ей на левую ногу партнера (см. фото 123-126). Теперь партнер берет вас рукой за предплечье. Свою левую руку поднесите ладонью к правому уху. Теперь, проводя левой рукой вниз, с силой уберите руку партнера своим предплечьем. Освободившись от захвата, верните правую руку в исходное положение. Это упражнение помогает понять суть блока гедан-барай.

Левая рука заканчивает блокирующее движение на левой проекции корпуса. При этом она чуть согнута в локте, а ее блокирующая часть предплечья и сторона предплечья, обращенная к противнику находятся в одной плоскости с соответствующими частями кулака. При движении предплечье проходит весь корпус, защищая его, а кулак левой руки повторяет правый контур тела. Предплечье выполняет блок не у самого тела, а несколько дальше, так, что при выполнении блока в одноименной стойке зенкудзидзи, предплечье блокирующей руки параллельно бедру, над которым оно находится.

Блок можно выполнить шагом назад, в этом случае контратака (учитывая длину ноги противника) может выполняться ногой, дальней рукой, дальней рукой с шагом и т.д..

СОТО-УКЕ

Блок предплечьем внутрь может выполняться от верхних и средних, прямых и боковых ударов. Находясь в стойке кибидзидзи фронтальной, вынесите правую руку вперед, а левую тыльной стороной ладони поднесите к левому уху, локоть ее отведите назад. Опуская локоть по дуге вниз и ведя его к правой проекции корпуса, выполняя блок. Корпус при этом разворачивается на 45 градусов вправо, уходя от удара. Предплечье напряжено,

его внешняя и блокирующая часть составляет со сторонами кулака одну плоскость (см. фото 127-130). Правая рука выполняет реверсивное



движение в исходное положение, из которого выполняет контратаку. Блок выполняется в движении по схеме аге-уке.

ОТОШИ-УКЕ

Опускающийся блок предплечьем выполняется, чтобы сбить конечность противника вниз. Встаньте в стойку *зенкуцу-дachi* левую. Из исходного положения, оставая локоть левой руки в пространстве почти на месте, опустите предплечье вниз по дуге, сбивая руку противника и уводя вектор удара (см. фото 131). После блока правая рука выполняет контратаку в



верхний уровень, в освободившееся пространство над левой рукой. Также можно нанести вместо удара правой рукой контратакующий удар уракен левой в голову (см. фото 132-134).

ТЕЙШО

Блок основанием ладони выполняется в верхний, средний и нижний уровень. Блок *тейшо* очень часто используется как дополнительное, страховочное движение одной рукой, в то время, когда вторая рука совершает какое-либо техническое действие.

Для выполнения верхнего блока от удара в голову, выставьте правую руку вперед, а левую поставьте в исходное положение к левому подреберью (см. фото 135). Затем, возвращая правую руку, нанесите открытой напряженной пяткой ладони левой руки удар по конечности противника, блокируя удар в голову. Мышцы в этот момент напряжены, ладонь держится вертикально. Пальцы руки лучше в этот момент держать вместе, чтобы не травмировать их, случайно зацепившись за одежду противника.

Ладонь левой руки при верхнем блоке не выходит за правую проекцию корпуса наружу, но несколько выходит за проекцию головы, чтобы учесть кривизну траектории боковых ударов в голову и надежно защититься. После верхнего блока *тейшо* можно контратаковать правой рукой *цuki* в корпус или левой вертикальный уракен в голову (см. фото 136). Однако это только простейшие примеры. Возможности каратэ безграничны, подобно шахматным комбинациям все варианты перечислить и предусмотреть нельзя, их диктует логика боя.

Средний блок *тейшо* выполняется подобно верхнему, но от ударов в средний уровень. Блокирующая рука не выходит за линию корпуса (см. фото 137). Для контратаки можно нанести уракен левой горизонтальный или *маваши-цuki* правой рукой в голову (см. фото 138).



Нижний блок тейшо сильнее, так как в нем используется вес опускающегося тела, который вкладывается в удар. Встаньте в стойку кибачи фронтальную. Правую руку выставьте вперед на защиту, а левую поднесите тыльной стороной ладони в район грудной мышцы (см. фото 139). Опускаясь в стойке вниз и скручивая плечи на 45 градусов, нанесите удар тейшо левой рукой по подъему ноги противника, который наносит мая-гери шодан. Вектор вашего удара направлен вперед и вниз под 45 градусов, за линию внешней стороны правой ступни. Левая рука в конце удара полностью распрямлена. Пальцы ее ладони, рас-

положенные горизонтально, направлены вправо. Блокируя удар ноги, вы уводите вектор удара вниз и в сторону. При известной доле натренированности блок можно выполнить кулаком, ударной поверхностью "кен".

Контратаковать после нижнего блока тейшо левой рукой можно например, из стойки зенкуцу-дachi правой, ближней правой рукой (см. фото 140, 141).

ТРЕНИРОВКА БЛОКОВ

Выполните простое упражнение на отработку техники и запоминание блоков.

Встаньте в стойку кибачи фронтальную. Руки в исходном положении, перевернутыми кулаками возле подреберий, кулаки не выходят за линию корпуса, локти сведены за спиной, предплечья параллельны друг другу. Можно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы контролировать положение блокирующей руки и смотреть, как она повторяет контур тела.

Выполните левой рукой (см. фото 142-149): аге-уке, сото-уке, шодан, гедан-барай, удо-уке, отоши-уке. Все блоки выполняются непрерывно, не возвращая левую руку в исходное положение. Исходным положением для следующего блока является предыдущий. Следите за дыханием. При



каждом фиксированном движении делайте короткий резкий выдох через нос. Верните левую руку в исходное положение, одновременно сделав правой рукой аге-уке. Затем правая повторяет движения левой: сото-уке шодан, гедан-барай, уде-уке, отоши-уке.

Возвращая правую руку в исходное положение, выполните блок тейшо дзедан левой. Возвращая левую руку в исходное положение, выполните тейшо дзедан правой. Затем тейшо гедан левой, тейшо гедан правой, тейшо шодан левой, тейшо

шодан правой с реверсивным движением второй руки. Закончив упражнение, верните правую руку в исходное положение.

Разучим второе упражнение. Оно приучает вас напрягать мышцы предплечья в момент блока, хорошо "набивает" руки, учит "чувствовать" противника. Вторым вариантом упражнения развивает реакцию и учит ставить нужный блок в бою.

Встаньте с партнером напротив в стойку киба-даци, на дистанцию удара рукой (см. рис. 21, см. фото 150). Дистанция удара рукой в данном случае будет правильной, если

положенное на плечо партнеру предплечье разделится его плечом пополам.

Оба поднесите левую руку тыльной стороной к уху, локоть отнесите назад. Выполните по дуге внутренний блок, похожий на сото-уке, однако не разворачивайте сильно корпус и выполняйте блок внутренней частью предплечья, держа кулак вертикально. Ваши руки должны ударить друг друга мясистой частью предплечья.

Одновременно вынесите правую руку к уху и, возвращая левую, нанесите удар правыми руками. Вновь поднимите левую к уху и возвращая правую в исходное положение, нанесите удар внутренней частью предплечья по внешней дуге вниз, распрямляя руку вниз. Поднимите правую руку к уху и, возвращая левую вновь нанесите правой удар по руке партнера вниз.

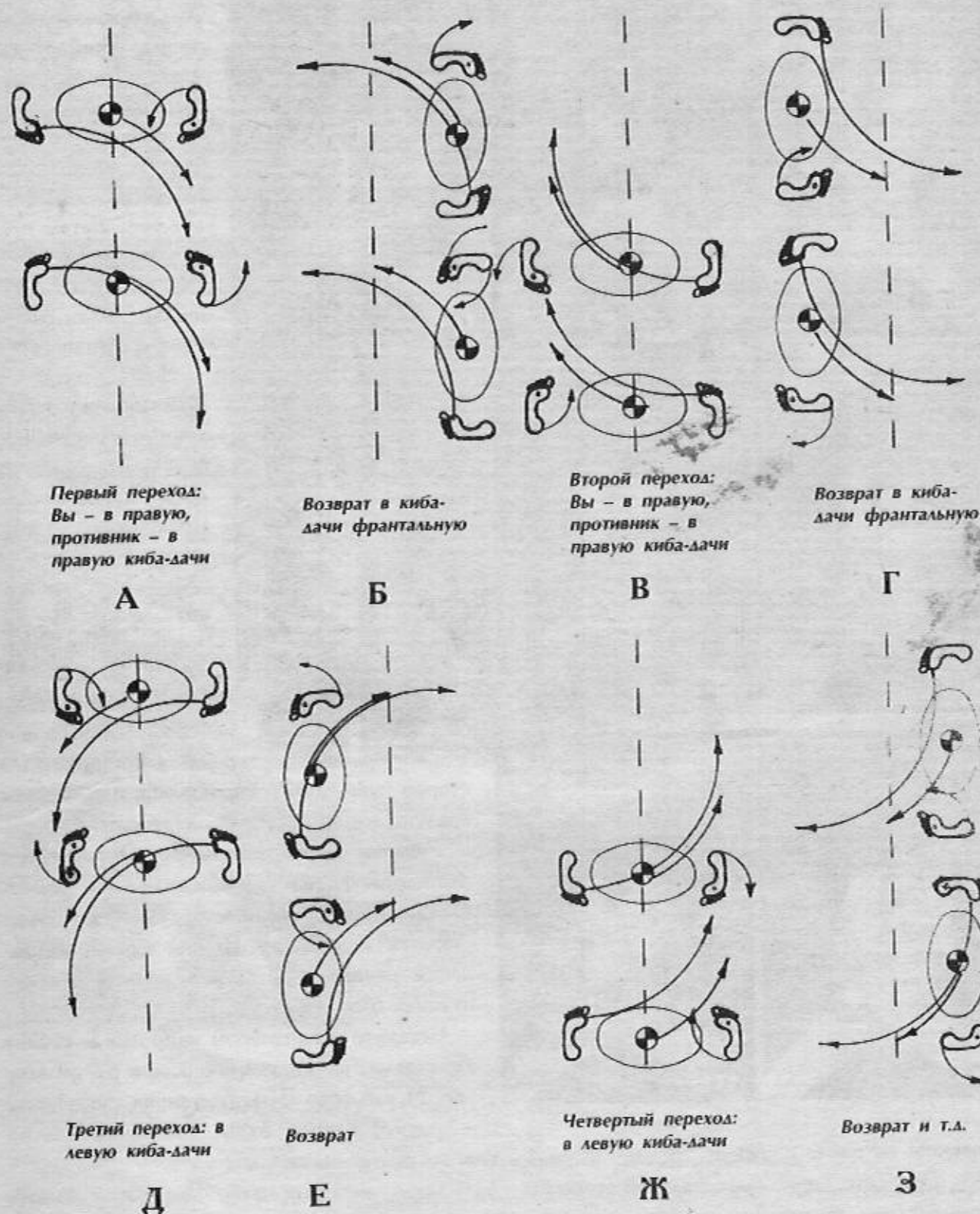


Рис. 21 Упражнение на отработку блоков

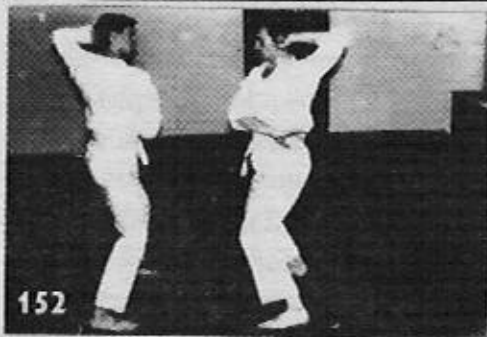
Теперь вы оба делаете переход в стойку кибя-дачи боковую, уходя на линию, соединяющую вашу правую ступню и левую ступню партнера. Вы - отступая по дуге левой ногой, а партнер - наступая по дуге правой ногой вперед. Оказавшись на одной линии в кибя-дачи правой, выполните блок удо-уке, ударив правыми предплечьями. По той же траектории вернитесь в кибя-дачи фронтальную.



150



151



152



153



154



155



156

В стойке выполните два верхних удара: правой и левой рукой, затем два нижних удара - блока правой и левой рукой.

Затем вы, наступая на партнера, а партнер отступая, переходите в стойку кибачи правую и выполняете блок уде-уке правыми руками.

Вернувшись в кибачи фронтальную повторяете комбинацию из четырех блоков-ударов и переходите в кибачи левую, партнер — наступая, а вы — отступая. Выполнив блок уде-уке левый, возвращаетесь в кибачи фронтальную.

Вновь повторив комбинацию в кибачи фронтальной, переходите в кибачи левую, вы — наступая, а партнер — отступая.

Вернувшись в кибачи фронтальную повторите все заново и т.д..

Это упражнение учит координации и делает ваш блок "железным" по силе. Но самое главное, что оно заставляет непрерывно думать, несмотря на боль и физическую усталость, как это и происходит в реальном бою. Ведь главное

в каратэ — это не руки или ноги, а голова.

Заниматься этим упражнением следует постоянно. Когда вы "прошли" ощущение боли в руках и достигли ощущения тепла, которое из рук разливается по телу, можно закончить упражнение и отдохнуть.

Второй вариант упражнения включает в себе развитие реакции.

Встаньте с партнером напротив, в стойку кибачи фронтальную. Условимся, что вначале партнер "нападает", а вы "защищаетесь". Вынесите правую руку к уху, как в предыдущем упражнении. Теперь партнер наносит произвольный "удар", один из двух: верхний или нижний. А вы, реагируя на его удар, ставите "блок", также используя только эти два движения. В таком размеренном ритме выполняйте упражнение, постепенно увеличивая темп. Так как удар можно распознать (как и в реальном бою) только на конечном участке траектории, выполнять упражнение довольно сложно. Отрабатывать упражнение следует постоянно.



Третье упражнение уже содержит меньше условностей.

Встаньте с партнером в стойку кибачи, на дистанцию удара, напротив. Условимся, что партнер атакует, а вы защищаетесь.

Не ускоряя частоту движений, партнер наносит различные удары поочередно левой и правой рукой, а вы выполняете блоки.

Необходимо сразу предупредить: не привыкайте бить руками поочередно, в каратэ это не является ни нормой, ни правилом. В данном упражнении это просто необходимо для тренировки блоков.

Четвертое упражнение значительно сложнее и приближено к реальному бою. Вначале из стойки ожидания, а затем из любой стойки, партнер выполняет атаку, нанося произвольный удар или удар с шагом вперед. Вы из стойки ожи-

дания (а затем из любой) выполняете шаг назад с блоком, а затем контратакуете с места или с шагом вперед, если велика дистанция для контратакующего удара (см. фото 157-164).

На данном этапе обучения это упражнение должно стать основным видом вашей подготовки.

Здесь намеренно не приводятся бесчисленные варианты комбинаций атаки и контратаки, так как разучивая частности, вы не постигните общего. Зато, разучивая упражнение только для развития реакции и определения дистанции для контратаки, вы поймете нечто более значимое для реального боя.

Пятое упражнение уже готовит вас к спаррингу. Ему нужно посвятить достаточно много тренировочного времени. Встаньте с партнером в произвольные стойки (на выбор). Первым атакует

партнер. Вы блокируете его удар, затем оба возвращаетесь в исходные стойки. На второй стадии упражнения партнер вновь наносит этот же удар, вы блокируете его аналогично и выполняете контратакующий удар. Вернитесь в исходные стойки. На третьей стадии упражнения все повторяется, вы контратакуете, но партнер должен в свою очередь блокировать ваш удар и контратаковать. После завершения трех этапов упражнения поменяйтесь ролями.

ПРОНИКАНИЕ УДАРОВ

В реальной ситуации, на высокой скорости работы в кумите, многие движения выполняются несколько упрощенно, незаметно для исполнителя. Поэтому и получается, что не каждый блок блокирует удар и наоборот, не каждый удар достигает цели. Давайте научимся выполнять упражнение, которое научит вас "пробивать" защиту соперника. После его освоения ваш удар будет почти всегда достигать цели.

В упражнении три варианта (см. фото 165-167).

Первый. Встаньте в стойку *зенкуцу-даци* левую. Партнер становится напротив, на линию атаки, его предплечья сомкнуты напротив груди, локти и основания кулаков также сомкнуты. Кулаки на уровне глаз. Ваша задача — выполняя удар *мая-гери дзедан* правой пяткой точно в щель между предплечьями партнера, "пробить" их так, чтобы нога прошла между ними.

Второй. Встаньте в стойку *киба-даци* правая. Партнер находится справа, на дистанции удара, его предплечья согнуты горизонтально и удалены от корпуса. Высота удара — средний уровень. Вы должны, выполняя удар *йоко-гери* правой, пробить щель между его предплечьями ребром ноги.

Третий. Предплечья согнуты по диагонали. Наноса из *зенкуцу-даци* левой *мая-гери* в средней уровень ребром стопы, развернутым на 45 градусов, пробивайте сомкнутые руки партнера. В каких случаях *мая-гери* наносится пяткой и ребром ступни, развернутым по диагонали, вы узнаете в разделе "*Мая-гери сурикоми*".

Отрабатывая упражнение, вы лучше поймете суть прямых ударов, а также преодолеете психологический барьер, который мешает вам доводить удары в кумите до конца и заставляет убирать ногу при любом касании руки, принимая его за блок.



НАБИВКА

Существует много жестких и даже жестоких способов подготовки ударных поверхностей. Когда-то они были нужны, чтобы ускорить процесс подготовки бойца. Все они зачастую отражают упрощенный подход к набивке.

Начнем с того, что делать ни в коем случае нельзя. Нельзя бить рукой и ногой в стену, железо и вообще в любое препятствие, которое человек в принципе сломать или уронить не может. По этой же причине нельзя бить в толстые деревья. Дело в том, что любой удар, повторяемый много раз, запоминается мозгом, вырабатывается рефлекс. И если человек постоянно набивает, скажем руки, о непреодолимое препятствие, то кроме мозолей на костяшках кулака он ничего не достигнет.

Конечно многие готовы испортить себе руки, чтобы достичь этого устрашающего эффекта, но сильного удара таким образом не добиться. Поверхность, по которой вы выполняете удар, должна хорошо "реагировать" на него, "работать" и вместе с тем оптимально моделировать ту поверхность, по которой вы будете наносить удары в реальном бою. И не только моделировать, но и с помощью набивки придавать вашему удару определенные качества. (Это главная причина, по которой мы отрабатываем прямые удары на тяжелом мешке, набитом песком, а боковые хлесткие удары — на мягком мешке, набитом опилками).

Рассмотрим набивку руки, а именно поверхности "кен". Возьмите узкую деревянную (можно сосновую) доску приблизительно шириной в ладонь, длиной с бедро, толщиной для начала 1,5 см. Обмотайте ее в несколько слоев шпагатом из пеньки, накладывая витки ровно, виток к витку. Веревки будет достаточно, когда ребра доски округлятся. Закрепите доску горизонтально (можно и вертикально) в уровень подреберья, с двух сторон, не ближе локтя от стены. Вот так выглядит аналоговая модель тренажера для набивки рук и постановки удара.

Рассмотрим упражнение на набивку. Встаньте в фудо-дзучи левую. Вынесите полусогнутую правую руку вперед, к снаряду. Теперь начинайте наносить легкие удары по доске. Доска должна сопротивляться и пружинить. Усиливайте удар, размерно повторяя его. Когда пройдет болевое ощущение, появится ощущение тепла в ударной поверхности. "Задержитесь" в этом ощущении, не усиливая больше удар. Продержитесь еще хотя бы две-три минуты, затем выполните упражнение на другую руку. Больше в этот день упражнение не повторяйте.

Пройдет некоторое время (например, месяц) и вы почувствуете, что доска вот-вот сломается. Не ломайте ее на этой тренировке. Придя на следующую тренировку (на которой будете заниматься набивкой), вы должны сломать доску, но сделать это с первого раза, мощным, уверенным движением. После этого изготовьте себе новый снаряд, его толщина должна быть на полсантиметра больше. Затем весь процесс набивки повторяется, до тех пор, пока вы не сломаете вторую доску и т.д..

Главное условие в выборе доски — она должна пружинить. Если она не пружинит — вы выбрали толстую доску или попалась твердая порода дерева.

Основание ладони также набивается очень аккуратно. Возьмите небольшое круглое полено, одну часть его сделайте плоской, чтобы оно не перекатывалось. Положите его на поверхность. Расслабьте кисти рук и начните легкие, частые поочередные удары по закругленной поверхности. Набивка длится 5—10 минут, за которые ударная точка постоянно перемещается. Сначала она проходит вверх-вниз по мясистой части ребра ладони, затем руки немного подворачиваются и набивается косточка на внешней стороне ребра ладони. Далее набивается ребро изнутри и т.д..

Обычно результаты такой набивки заметны уже через месяц. Главное здесь — добиваться ощущение тепла и не доходить до болевых ощущений.

Еще одна ударная поверхность, нуждающаяся в набивке — переднее ребро голени. Для нее возьмите бамбуковую палочку в локоть длиной, не тоньше большого пальца и несколько раз расщепите один ее конец острым ножом. Сядьте на пол и поочередно набивайте расщепленным концом палки свои ребра голени, сначала легко, сверху-вниз, а затем усиливая воздействие. Заниматься нужно несколько минут, добившись ощущение тепла в ногах.

Все упражнения набивки нельзя делать через силу и через боль. Если появились болевые ощущения, значит вы перестарались или сделали что-то неправильно и, следовательно, можете себе навредить.

ПОСТАНОВКА УДАРА

Как вы знаете из физики, ударный импульс равен массе, умноженной на квадрат скорости, деленной пополам. Из этого следует, что удар будет сильнее, если увеличить скорость удара (это достигается тренировкой) и правильно вложить в удар массу тела.

Попутно замечу, что эта же формула доказывает, что у легкого человека с быстрым, тренированным ударом, удар сильнее, чем у тяжелого человека с медленным ударом, так как при увеличении скорости сила удара возрастает в большей мере.

Далее. Любой удар это определенное построение костей скелета в конечной его точке. Например, в ударе цки это выстроенные строго по одной прямой кости кисти, предплечья и плеча. Но что доставляет эти твердые ударные части в точку удара? Мышцы! А что делает мышцы сильными и связывает их с костями? Сухожилия! Итак, мы пришли к тому, что вам нужна быстро работающая мускулатура с развитыми сухожилиями. Если вы с помощью тренировок зададите своим мышцам требуемые параметры, вы зададите нужные параметры своему удару.

Существует много способов тренировки, участвующей в ударе мускулатуры. В основном это многократные отжимания от пола. Упражнения безусловно полезное для здоровья, но в сочетании силы со скоростью в ударе оно добавляет в основном силу, да и воспитывает только мышцы, а не сухожилия.

Давайте разучим несколько упражнений и правил постановки удара в том виде, в котором они существовали у истоков каратэ. В сочетании с набивкой они со временем сделают ваш удар "железным".

1. На турнике нужно выполнять 5-6 медленных (очень медленных!) подтягиваний. Этих упражнений выполняется три подхода. Иногда можно встретить мнение, что бицепс не участвует в ударе. Участвует, но не во всех ударах. К тому же при подтягиваниях развиваются и другие важные мышцы и сухожилия (предплечье, крыльевая мышца и т.д.).

2. Сделайте упор о пол на кулаках. Кулаки нужно держать на расстоянии кулака, вертикально, на уровне живота, т.е. как можно ближе к центру масс. Далее сделайте 5-6 медленных, с большим напряжением, отжиманий от пола. Последний раз разгибание рук делается с максимальной скоростью, как удар. Упражнение выполняется в 3 подхода. Во время всех упражнений на статику дыхание свободное, ритмически не связанное с движениями.

3. Выше мы разобрали, зачем после удара цки нужна отдача на 0,5—1 см. назад. Это простое движение, оно содержит столько же смысла, сколько и сам удар. Тренируется оно так.

В стойке кибя-даци фронтальной выполните мощный удар цки правой, полностью распрямив руку и развернув плечо на 45 градусов. В конце удара сильно напрягите мышцы правой руки, до этого расслабленной. Как будто испытывая огромное сопротивление, с силой тяните правую руку на себя, возвращая ее на полдистанции.

Мгновенно расслабьтесь и "выстрелите" левой рукой, выполнив удар цки. Так же, как бы сопротивляясь, медленно, с огромным напряжением вытяните руку на себя на полдистанции удара и т.д. Выполните 3 подхода, по 5-6 ударов на каждую руку.

4. Встаньте в стойку кибя-даци фронтальная. Вынесите левую руку вперед. А теперь, полностью сохраняя правильную траекторию удара цки в голову, выполните медленный удар правой рукой. Обе руки как бы испытывают сильное сопротивление, все их мышцы максимально напряжены. После того, как вы выполните по 5-6 таких "ударов" каждой рукой, нанесите два скоростных удара, по одному на каждую руку. Дыхание свободное, за исключением последних ударов, которые выполняются с выкриком.

5. Далее разучим упражнение на тренировку ударов шуто наружу. Лягте на пол, лицом вверх, руки расставьте в стороны. Затем переверните руки ладонями вниз и попробуйте приподняться, опираясь на ладони и пятки. Когда сможете приподняться на прямых руках, сделайте несколько медленных отжиманий от пола. Выполните 3 подхода.

6. Разучим упражнение на тренировку мускулатуры ног. Выполните 20 приседаний на носках ног, затем 20 приседаний на полной ступне, затем 20 приседаний на ребре ступни без перерыва.

После этого комплекса приседаний встаньте и не встряхивая ноги немного постоитте, мысленно разгоняя тепло из ног по всему телу.

Выполните три подхода.

Далее разучите упражнения, в которых ногами выполняются третье и четвертое упражнение. Следите за точным выполнением траектории удара. Количество подходов 3-4 раза.

КАК "ДЕРЖАТЬ" УДАР

Конечно, не от всех ударов в бою можно уклониться или заблокировать их. Часть ударов все равно достигает цели. Поэтому нужно уметь выдерживать удары: или закрываясь, или стараясь принять удар так, чтобы он скользнул по телу.

Разберем несколько примеров.

1. При ударе в печень опустите правое нижнее ребро, стараясь достать им тазовые кости. Одновременно сделайте резкий выдох, напрягите все мышцы, которые вместе с ребрами закроют печень.

2. При ударе в корпус с резким выдохом напрягите мышцы, они защитят кости и парируют удар.

3. При ударе в бедро также напрягите мышцы бедра с выдохом (может быть даже с выкриком).

4. При ударе в спину резко прогнитесь назад, отведя локти за плоскость спины и сильно напрягите мышцы спины. В этом положении продольные мышцы выступят над плоскостью спины и закроют позвоночник.

5. Если вы пропустили удар в голову, то лучше продолжить блокирующее движение, которое вы скорей всего уже начали делать, чтобы не потерять контроль за ходом боя. И, если вы непроизвольно закрыли глаза, то хотя бы чувствовать положение противника рукой, не видя его. Головой же нужно вначале качнуться по направлению удара, чтобы погасить хоть часть энергии удара, а затем или начать вращение, чтобы пустить удар вскользь или сделать движение "волна", сразу переходя в атаку.

Если вам удалось превратить энергию удара во вращение, можно продолжить это вращение, нанеся любой удар с разворотом (техника этих ударов описана ниже).

6. При ударе в живот можно парировать движение. С напряжением мышц процесса резко втяните живот, перенеся вес тела на заднюю ногу. Далее движение волной передается на таз (см. фото 168).



Таким образом, иногда тактически правильнее выдержать удар, чтобы одновременно нанести свой, чем запоздало пытаться исправить ситуацию, поспешно перестраиваясь и теряя контроль за боем.

АЗЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Разучим базовые упражнения, которые явятся своеобразным введением в технику передвижений. Они начнут прививать вам первые рефлексы объемного видения всего боевого пространства, а не только противника, который находится перед вами. Так же в этих упражнениях нарабатываются определенные стереотипы вашего поведения в кумите.

Первое упражнение выполняется по прямой (см. рис. 22, см. фото 169-173). Встаньте в стойку зенкуцу-дзю-дзю. Выполните цуки в голову правой рукой. Пронеся ступню правой вплотную к середине голени левой ноги, выполните с полусогнутой левой ноги удар йоко-гери в нижнюю треть

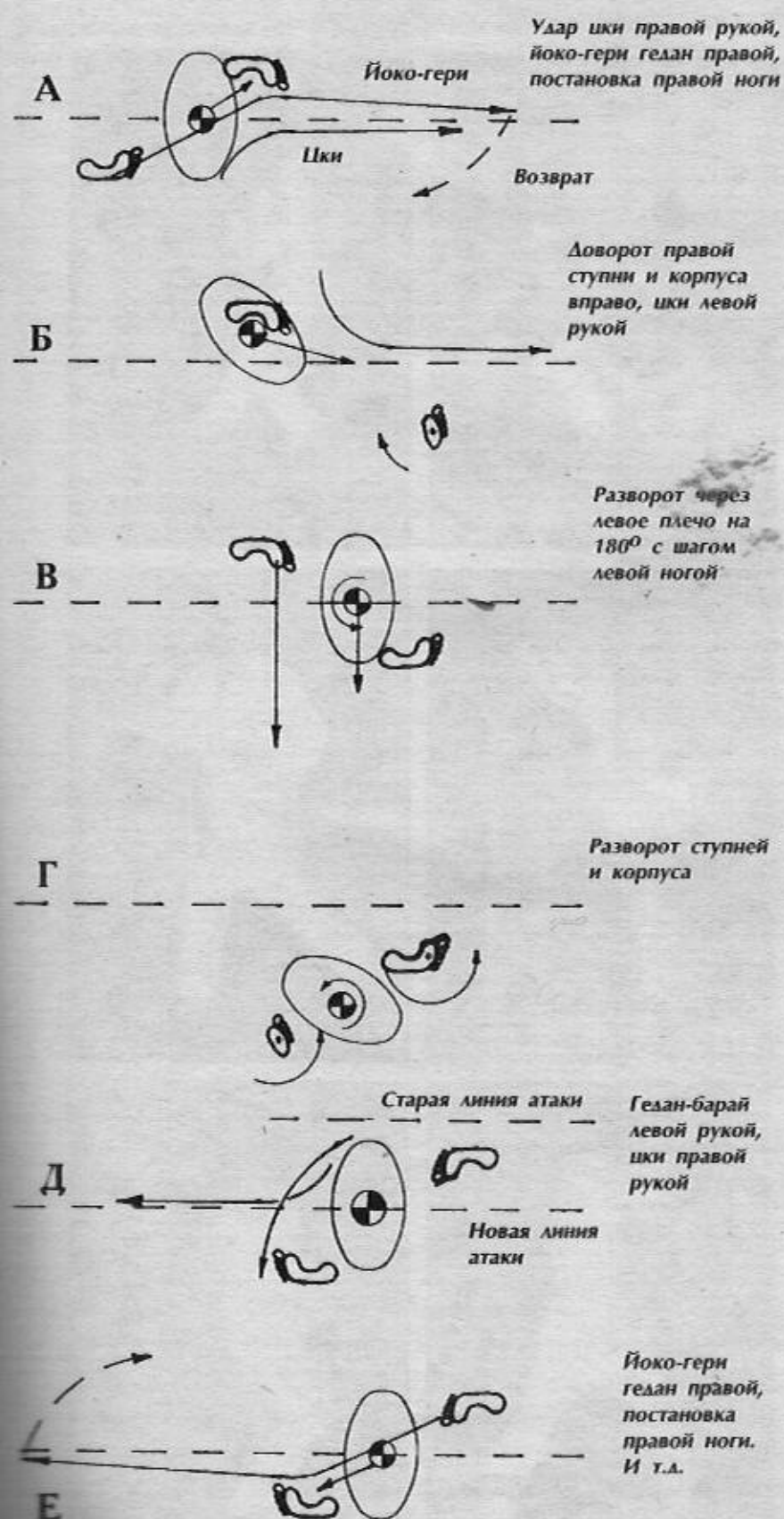


Рис. 22 Передвижение в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

голении противника правой ногой. Ступня левой при этом не разворачивается. Правая рука после удара цки отводится назад только на половину и находится вынесенной вперед, готовой к защите или атаке. Продолжая после йоко-гери движение вперед, плавно поставьте правую ступню вправо-вперед, пронеся ее по дуге вправо. Вначале правая ставится закрытым носком на носок. Опуская правую пятку в зенкуцу-дачи правую, доверните корпус вправо, одновременно выполняя левой рукой удар цки в голову. После этого выполняется йоко-гери гедан левой через закрытие паха и т.д..

Перемещаясь таким образом из стойки зенкуцу-дачи в стойку зенкуцу-дачи, вы движитесь по прямой. Чтобы начать движение в обратную сторону (например, вы дошли до стены), необходимо развернуться. Для этого, находясь в стойке зенкуцу-дачи правой выполните цки левой рукой в голову. Затем левую ступню перенесите вправо, поставив ее носком на тот же угол относительно правой ступни, но с другой стороны (см. рис. 22, см. фото 173-177). Резко развернитесь через левое плечо назад, поставив левую ступню в зенкуцу-дачи левую. В конце разворота выполните по короткой траектории левой рукой блок гедан-барай. После разворота выполните правой рукой, по правильной траектории, от живота, цки в голову, а левую руку верните в исходное положение. Затем с ударом йоко-гери начните движение в обратном направлении.

Во время движения высота головы остается неизменной. И еще две важные детали. Обратите внимание, что на один шаг в изученном выше передвижении приходится три удара. А также на то, что "дорожка" и разворот, тренируют два различных передвижения (приема) и одинаково важны. Следите за дыханием. При каждом ударе делайте короткий выдох.



Второе упражнение состоит из передвижений в стойке зенкуцудачи с разворотом на 180 градусов (см. рис. 23, см. фото 178-182). Встаньте в стойку зенкуцудачи правая. Посмотрите назад, за свое правое плечо, в сторону своего предстоящего движения.



Перенесите вес тела вперед, на правую ногу, поднеся левую ступню к правой на носке. Теперь выполните левой пяткой удар в уровень голени по направлению вправо-назад. В момент удара оттянутый на себя носок левой ноги приподнят над полом на несколько сантиметров. Опустите носок левой ступни на пол. Разверните голову, а затем и все тело назад, через левое плечо, на 180 градусов, выполнив в конце разворота блок геданбарай левой рукой. Сразу после блока выполните цки в голову правой рукой. Теперь посмотрите через левое плечо влево-назад. Движение повторяется в зеркальном отображении и так далее, вы продвигаетесь по "дорожке". Оказавшись у стены нужно изменить направление движения. Для этого, из стойки зенкуцудачи левой выполните шаг правой ногой по дуге вперед, в зенкуцудачи правую. Далее начинайте движение с разворотами в обратную сторону.

Третье упражнение является усовершенствованным вариантом второго (см. рис. 24, см. фото 183-187). Встаньте в стойку зенкуцудачи правая.

Рис. 23 Упражнение 2

В предыдущем упражнении вы выполняли вначале взгляд за плечо, затем занос дальней ноги в промежуток. Сейчас вы должны смотреть вперед и вместо заноса дальней ноги выполните ею удар мая-гери шодан, а затем взгляд через правое



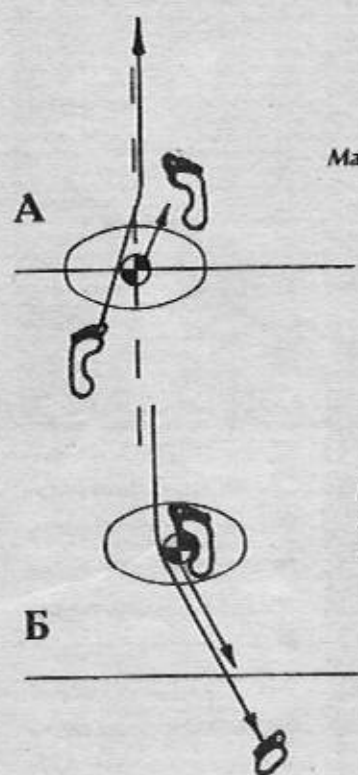
183



184



185

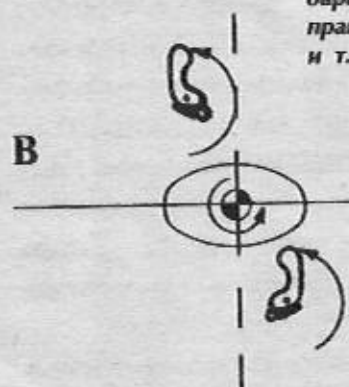


Мая-гери левой ногой

Б

Какато-гери гедан
левой, постановка
левой ноги

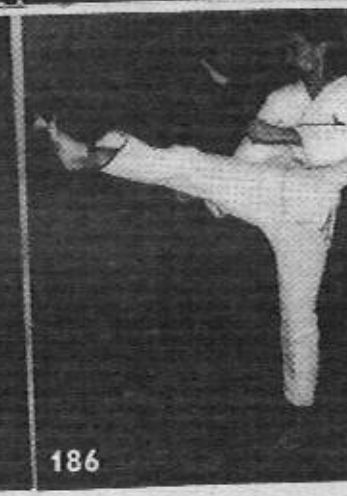
Разворот через левое
плечо на 180°, гедан-
барай левой, ики в голову
правой, мая-гери правой
и т.д.



В



185



186

плечо. Возвращая левую ногу после удара через колено, выполните удар пяткой какато-гери гедан сразу от колена.

В этом упражнении на один шаг приходится четыре удара. Следите за дыханием, при каждом ударе делайте короткий выдох.

Четвертое упражнение. Передвижение из зенкуцу-даци вперед в зенкуцу-даци. Начните из стойки зенкуцу-даци левой. Первым движением нанесите левой рукой удар цки в корпус. Верните руку. Возвращаясь, она потянет плечо назад, а за плечом левая сторона таза пойдет назад. Правая сторона таза пойдет вперед, это придаст начальный импульс передвижению. Правая нога, следуя за тазом и бедром начинает передвижение вперед по дуге (см. рис. 25, см. фото 188-192). В тот момент, когда скользящий носок правой ступни проносится вплотную к левой ступне, происходит следующее:

правая рука наносит удар цки в корпус;

левая ступня доворачивается влево на 45 градусов вместе с тазом.

Рис. 24 Упражнение 3

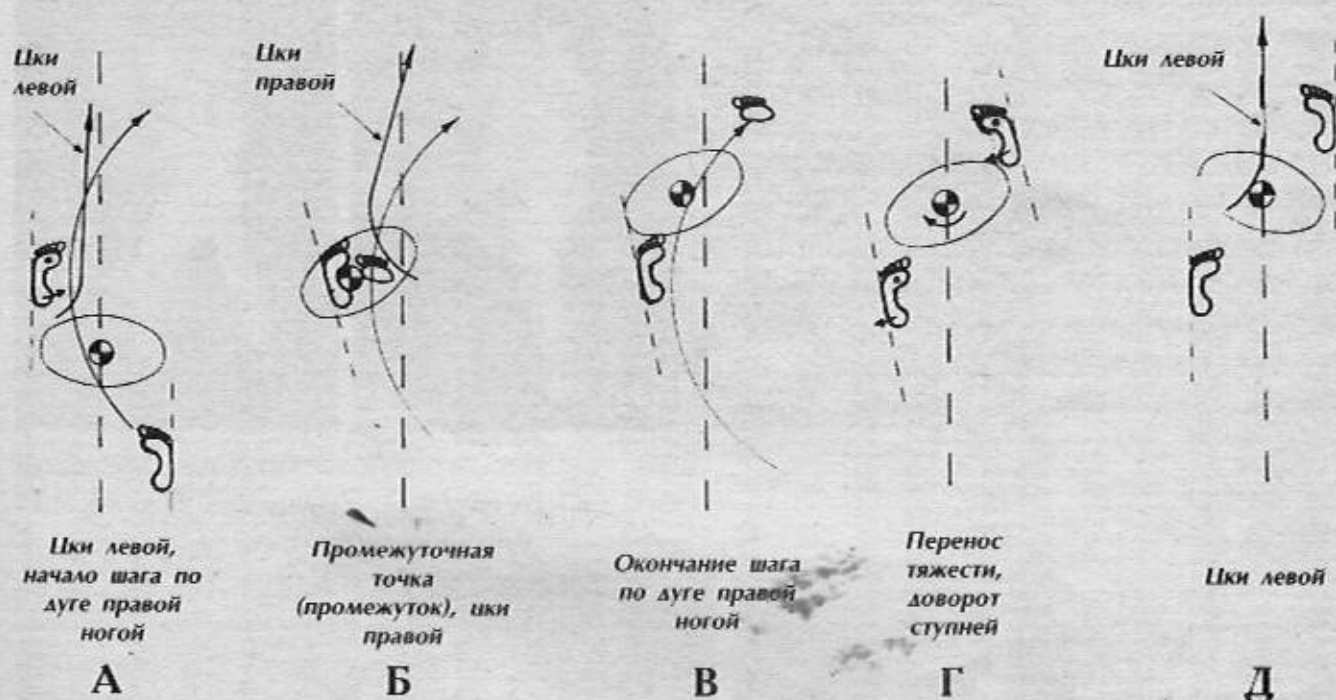


Рис. 25 Переход из ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЛЕВОЙ в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ПРАВУЮ с тремя ударами ЦКИ



Правая рука после удара идет назад. Не останавливаясь, правая нога завершает передвижение по дуге, оказываясь в заданной точке. Вы ставите правую на пятку с доворотом обеих ступней по часовой стрелке, пока они не станут внешними сторонами параллельны линии атаки. Одновременно с доворотом корпуса на противника выполняется удар цки левой рукой в корпус. После удара левой сразу же выполняется удар правой и левая нога начинает движение вперед по дуге, выгнутой вправо. Таким способом вы перемещаетесь вдоль длинной стороны спортзала, отрабатывая прием.

Правая рука после удара идет назад. Не останавливаясь, правая нога завершает передвижение по дуге, оказываясь в заданной точке. Вы ставите правую на пятку с доворотом обеих ступней по часовой стрелке, пока они не станут внешними сторонами параллельны линии атаки. Одновременно с доворотом корпуса на противника выполняется удар цки левой рукой в корпус. После удара левой сразу же выполняется удар правой и левая нога начинает движение вперед по дуге, выгнутой вправо. Таким способом вы перемещаетесь вдоль длинной стороны спортзала, отрабатывая прием.

Суть этого упражнения заключается в увеличении количества ударов на одно передвижение. Эффективность нашей техники во

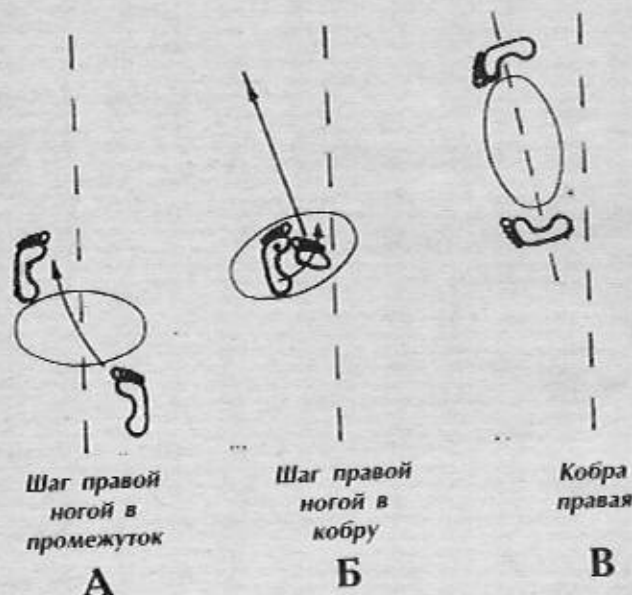


Рис. 26 Пример А

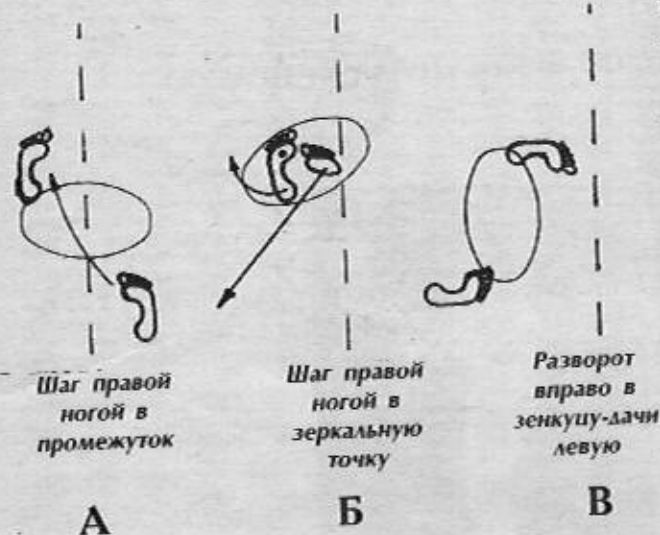
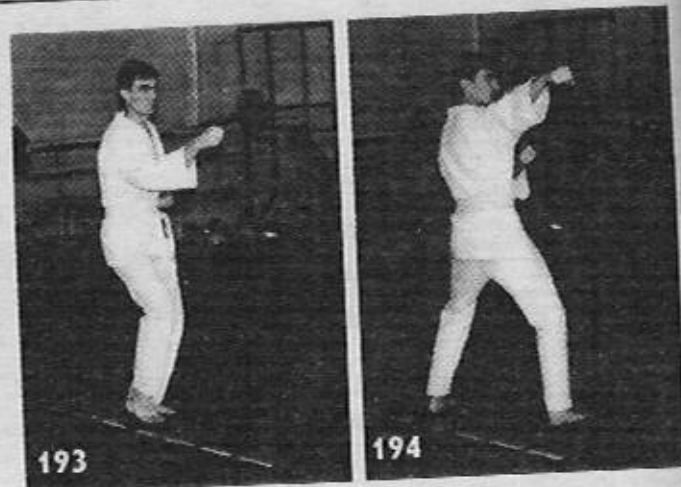


Рис. 26 Пример Б



многим оттого, что на один шаг у нас приходится больше одного удара. Выражаясь языком боксеров — у этой техники высокая серийность (ведь каждая связка по существу это серия ударов, наложенная на передвижение). Это упражнение научит вас выполнять удар или блок в промежуточной точке (назовем ее "промежуток").

Промежутком называется положение, в котором ваша скользящая нога поравнялась с опорной ногой. Эту точку следует выделить особо. Она очень часто встречается в технике передвижений и особенность ее заключается в том, что из этой точки (из этого положения ног) вы можете двинуться в любую точку пространства. Например:

выходите из промежутка на удар "кобра", двигая правую по линии, обходящей противника слева (о "кобре" будет рассказано ниже) (см. рис. 26 А, см. фото 193, 194);

убираете правую ногу по линии, уходящей назад под 45 градусов влево и разворачиваетесь вправо на 90 градусов, выполняя уход тая собаки (см. рис. 26 Б, см. фото 195-197);

с разворотом по часовой стрелке вправо на 270 градусов выполняете наружный блок голенью правой ноги и поста-



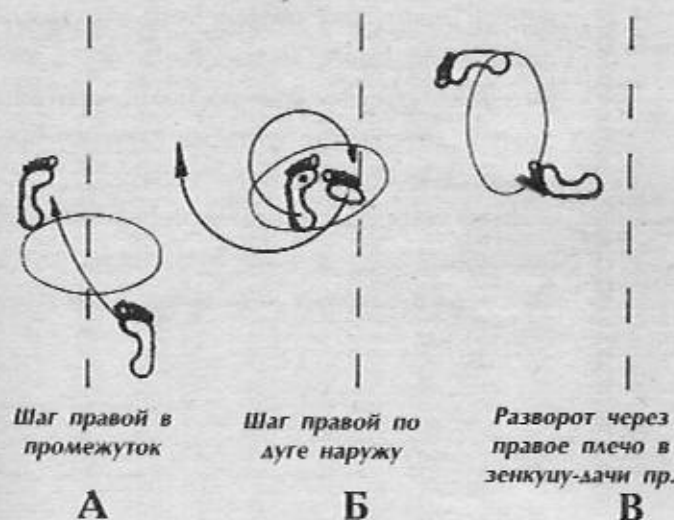


Рис. 26 Пример В

новкой правой затем в правую зенкуцу-даци (см. рис. 26 В, см. фото 198-200);

уклоняясь от противника, атакующего слева переходите вправо правой ногой на ширину стойки и разворачиваетесь влево с доворотом левой ноги наружу, в левую кокуцу-даци (см. рис. 26 Г, см. фото 201, 202) и так далее.

Вся наша техника связана этими узловыми точками (промежутками), что позволяет нам менять направление перемещения в любой точке пространства, свободно передвигаясь. Это очень важно для работы с несколькими противниками.

При отработке упражнения необходимо

добиться, чтобы нога скользила плавно, без паузы, чтобы удары наносились без задержки, а удар в промежутке выполнялся без прекращения движения. За исключением положения в стойке, когда задняя нога распрямлена, ноги



напряжены и полусогнуты. Высота головы не изменяется. Это учит вас маскировать удар и хорошо, устойчиво "сидеть" в стойке.

Здесь необходимо сделать отступление. На данной стадии обучения, для лучшего освоения начальных азов карате, вам было бы полезно изучить пять базовых ката, существующих во всех школах традиционного каратэ-до. Однако автор считает неуместным приводить базовые ката в этой

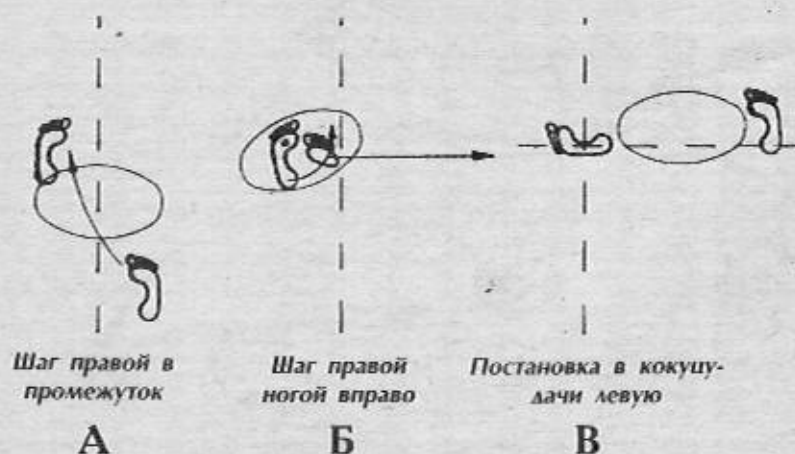
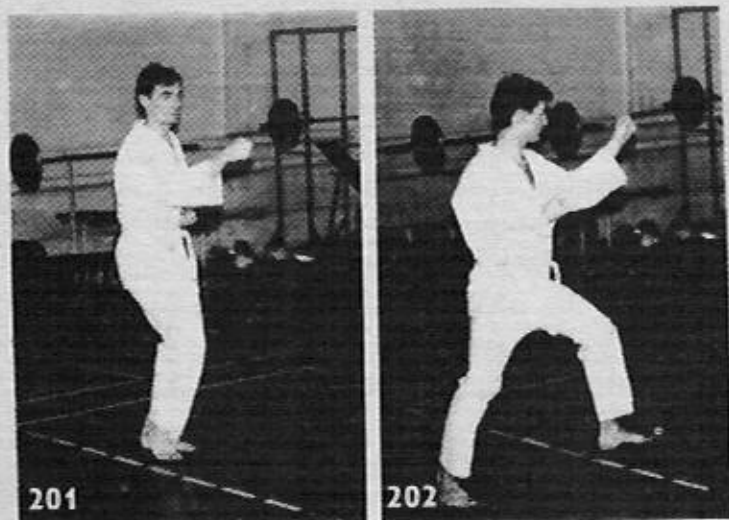


Рис. 26 Пример Г



книге. Во-первых потому, что это займет достаточно много места. Во-вторых этот материал уже достаточно полно описан в другой литературе и очень глубоко преподается в любой секции каратэ.

Наиболее хорошо азы передвижений, применительно к нашей технике, представлены в базовых ката школ Вадо-кай и Шитокан.

ТРЕНИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ

Ваше положение в стойке должно быть устойчивым. Вы должны "сидеть" в стойке, на сильных, напряженных ногах. От этого зависит быстрота и плавность ваших передвижений, а также в большой степени и сила удара. Устойчивость в стойке тренируется специальными упражнениями.

Первое упражнение. Встаньте в стойку *зенкуцу-даци*. Начнем выполнение передвижения в *зенкуцу-даци* вперед, с тремя ударами цки на один шаг (см. предыдущий раздел). Двигаться, выполняя упражнение, нужно в длинную сторону спортзала. Суть упражнения заключается в том, что при передвижении с каждым шагом нужно опускаться в стойке все ниже и ниже. Вскоре держать ноги в *зенкуцу-даци* станет неудобно, здесь вы должны дальнейшие движения выполнять в *фудо-даци*. К дальней стене спортзала вы должны подойти, полностью сидя в глубоком приседе. Находясь в низкой стойке *фудо-даци* выполните разворот и начинайте движение в обратную сторону. Двигаясь назад, вставайте в стойке, равномерно поднимаясь с каждым шагом.

Упражнение силовое, необходимо выполнить три подхода.

Второе упражнение. Встаньте в стойку *зенкуцу-даци* правая. Через закрытие паха выполните *мая-гери* шодан левой ногой. Верните ступню левой к колену правой ноги, затем выполните поста-

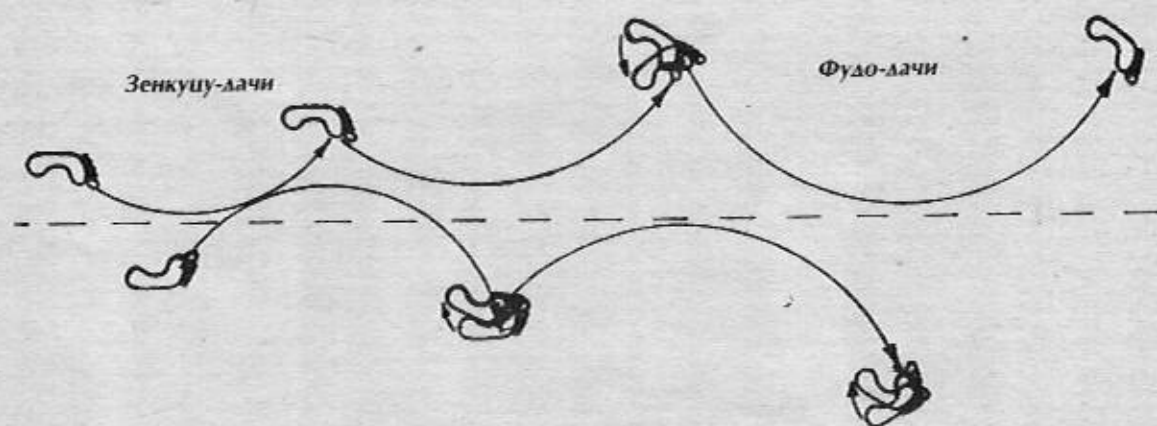


Рис. 27 Упражнение 1



Рис. 27 Упражнение 2

шагу левой влево-вперед в стойку зенкуцу-даци левую. Одновременно с постановкой ноги выполняйте дзедан цки правый. Выполняя эту комбинацию ударов, вы двигаетесь вдоль длинной стороны спортзала, как и в первом упражнении, постепенно садясь в глубокий присед. Когда передвижение в стойке зенкуцу-даци станет неудобным, переходите в стойку фудо-даци. Выполнив разворот вернитесь, постепенно вставая.

Постоянно выполняя эти упражнения, вы приобретете нужную устойчивость в стойке и при ударе, научитесь "сидеть" в стойке.

ДЫХАНИЕ

Очень важно, выполняя технические действия в бою, сохранить силы и работоспособность до конца поединка. Наряду с тренировкой силы и выносливости этой задаче служит правильное распределение дыхания. Все наши приемы (связки), которые мы начнем изучать ниже, включают в себя элемент правильного дыхания, ритм приема совпадает с ритмом дыхания.

Например, вы выполняете связку, в которой наряду с передвижениями выполняется один блок и два удара. Начиная с разучивания этой связки, вы должны дышать следующим образом.

Вначале сделайте вдох. При вдохе первым начинает "дышать" живот, затем движение волной передается на грудь. Иными словами, вы включаете последовательно нижнее, среднее и верхнее дыхание. После вдоха вы начинаете двигаться по схеме связки и выполняете сначала блок с коротким выдохом, который осуществляется животом. Затем выполните удар со вторым коротким выдохом, который уже выполняется животом, передающим "волной" выдох на грудь. В конце выполните удар, который в связках всегда сильнее по исполнению. И с этим финальным ударом сделайте окончательный выдох, включая среднее и верхнее дыхание. После этого вновь "волной" с живота на грудь делается вдох. Затем, со следующей связкой вновь производится комплекс коротких выдохов.

Дыхание в бою может выглядеть, в зависимости от построения применяемых связок, приблизительно так:

Вдох, выдох, выдох, Выдох;

Вдох, выдох, Выдох;

Вдох, выдох, выдох, Выдох;

Вдох, выдох и т.д.

Если вам необходимо восстановить дыхание (например после пропущенного удара), сделайте вдох волной, а затем полный выдох волной, последовательно выталкивая весь воздух из легких нижним, средним а затем верхним дыханием.

Правильный ритм дыхания вам подскажет построение связки. Если вы научитесь сразу выполнять связки с применением дыхания, то в кумитэ произвольно будете дышать правильно, равномерно распределяя силы.

Очень глубоко вопрос дыхания преподнесен в литературе по китайскому у-шу (кунг-фу).

СВЯЗКИ

На начальной стадии освоения каратэ ваш технический арсенал состоит из ударов, блоков и простейших передвижений для подбора нужной дистанции. Но техника в каратэ не состоит из блоков и ударов и даже не из комбинаций этих простейших элементов. Основным элементом техники каратэ является связка. Связки существуют, разучиваются и применяются в бою в качестве самостоятельных приемов. Обычно это совокупность сложных передвижений с блокирующе-ударными движениями. Совокупность связок даст непрерывное исполнение техники каратэ вместе с перемещениями в пределах боевого пространства. Иными словами вы должны знать, что нужно делать и куда двигаться в каждое следующее мгновение. Это достигается тем, что ваша память в бою включает исполнение сразу комплекса действий (связки), затем следующего комплекса и т.д.

Связки могут быть защитными, атакующими, упреждающими и так далее. Основной принцип построения связок: уход с линии атаки, заход за спину. Но встречаются и другие схемы.

Обычно в связке три-четыре движения. Это связано с дыханием, особенностями нашей памяти, а также в том, что рукопашный бой это такая шахматная комбинация, в которой нельзя просчитать ходы достаточно далеко вперед.

Каждое движение в связке имеет смысл, однако в основном все передвижения подготавливают финальный удар. Он должен иметь максимальную силу и по смыслу завершать бой. Поэтому финальный удар в связке выполняется в состоянии "кимэ", то есть с максимальной концентрацией всей внутренней энергии.

Основным отличием связок от базовой техники каратэ является техника передвижений. Эта книга в основном о технике передвижений каратэ.

Ю-КУМИТЭ

Эти слова можно перевести как "назначенный бой", или "спарринг" с определенными правилами". Видов ю-кумитэ несколько и они изложены в этой книге далее. Однако для простоты давайте условимся понимать под словами ю-кумитэ только одно упражнение.

Для начала разберем, как происходит запоминание информации на тренировке и как происходит ее вспоминание в бою. Сначала вы должны понять связку, запомнить правильное исполнение ее отдельных элементов. Затем, путем многократного повторения, вы оттачиваете движения, сочетаете их с правильным дыханием и постепенно начинаете воспринимать комплекс элементов приема как одно движение. Вот это движение вам и нужно надежно заложить в память. Один мыслительный импульс в бою вызовет повторение целого комплекса движений.

Автору приходилось встречать секции единоборств, где этот важный вопрос решался только количеством повторений приема (надежный, но длинный путь), или вообще никак не решался ("вот когда мы лет через десять станем мастерами, тогда и будем применять "классику", а сейчас нам хватит нескольких ударов").

Итак, моторная память, в которую заложено движение на тренировке, это еще не все. Как заставить ее воспроизвести движение в нужный момент?

Этой цели служит специальное упражнение ю-кумитэ. Проводится оно в конце тренировки, пока информация о вновь изученной связке свежа в памяти. Встаньте с партнером на дистанцию двух больших шагов в стойку ожидания, по команде рефери начинается спарринг. Ваша задача — в

течении одной минуты применить вновь разученный прием. Затем ю-кумитэ проводится для партнера, теперь он должен за минуту применить связку. Как только прием выполнен, бой останавливается. Если прием не выполнен или выполнен не в контакт, громоздко, размазанно, наконец просто неэффективно, то вы должны вернуться к изучению связки повторно, полностью посвятив ей следующую тренировку.

Других условностей не существует. Партнеры не усложняют друг другу задачу, но и не подыгрывают. Все упражнение направлено только на тренировку вспоминания связки в бою, на мгновенный поиск решения. Одновременно оно является критерием освоения приемов, показывает степень освоения и запоминания движений.

Несмотря на кажущуюся простоту и скоротечность, упражнение очень эффективно. Если вы применили связку в ю-кумитэ, в дальнейшем вы без труда вспоминаете и применяете ее.

Еще раз хочу заметить, что упражнение очень важно для освоения каратэ и может быть является одним из основных отличий нашей школы каратэ от других видов единоборств.

Проводить ю-кумитэ нужно в конце каждой тренировки, на которой вы разучивали новую технику, после освоения любой связки и передвижения.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Несмотря на то, что каратэ не является видом спорта, определенные качества мускулатуры и спортивная подготовка каратисту безусловно нужны. Все дело в том, чтобы не подменять общефизической подготовкой изучение материала. Наоборот, во время освоения учебного материала, вы испытываете самые сильные физические нагрузки. Однако существуют специальные, силовые упражнения на развитие определенных качеств, такие как постановка удара, тренировка устойчивости и т.д. Их выполнение необходимо.

Исходя из особенностей строения нашей мускулатуры все это диктует следующее построение тренировочного процесса. В те дни тренировок, в которые вы занимаетесь упражнениями на растяжку, необходимо заниматься изучением техники каратэ. А тренировки, на которых вы занимаетесь силовыми упражнениями, нужно сочетать с набивкой.

Вначале тренировки на технику проводится легкая разминка. Желательно разогреть мышцы пробежкой и сделать комплекс общеизвестных разминающих упражнений. Также нужно немного "растянуться". Далее начинается изучение связки, это основная часть тренировки. Как раз при изучении связок (на обе стороны) и работают и тренируются все остальные мышцы. В коротких перерывах, когда вы отдыхаете, нужно встряхнуть ноги и сделать упражнения на растяжку и гибкость.

Это только основные принципы построения тренировочного процесса. Можно было бы свести все тренировки в таблицу и разбить по часам, но нужного эффекта это не даст. Во-первых, велик разброс индивидуальных качеств и все осреднения недопустимы. Во-вторых, книга не об этом.

ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ УДАРА

Рассмотрим удар цки во времени и в пространстве. В начале траектории удар неопасен, он еще не набрал скорость. На всех остальных участках траектории удар опасен. Противник, наносящий удар цки, реагируя на ваши ответные действия и перемещения, может изменить траекторию удара. Но учитывая соотношение скорости удара и реакции человека, траектория может быть изменена незначительно. Если нарисовать в пространстве все возможные траектории удара с величиной его возможного отклонения на конечном участке траектории, то получится сложная фигура, отдаленно напоминающая конус (см. рис. 28). Давайте договоримся: зону в пространстве, в которой удар представляет опасность, называть зоной поражения удара. Также будем условно считать зону

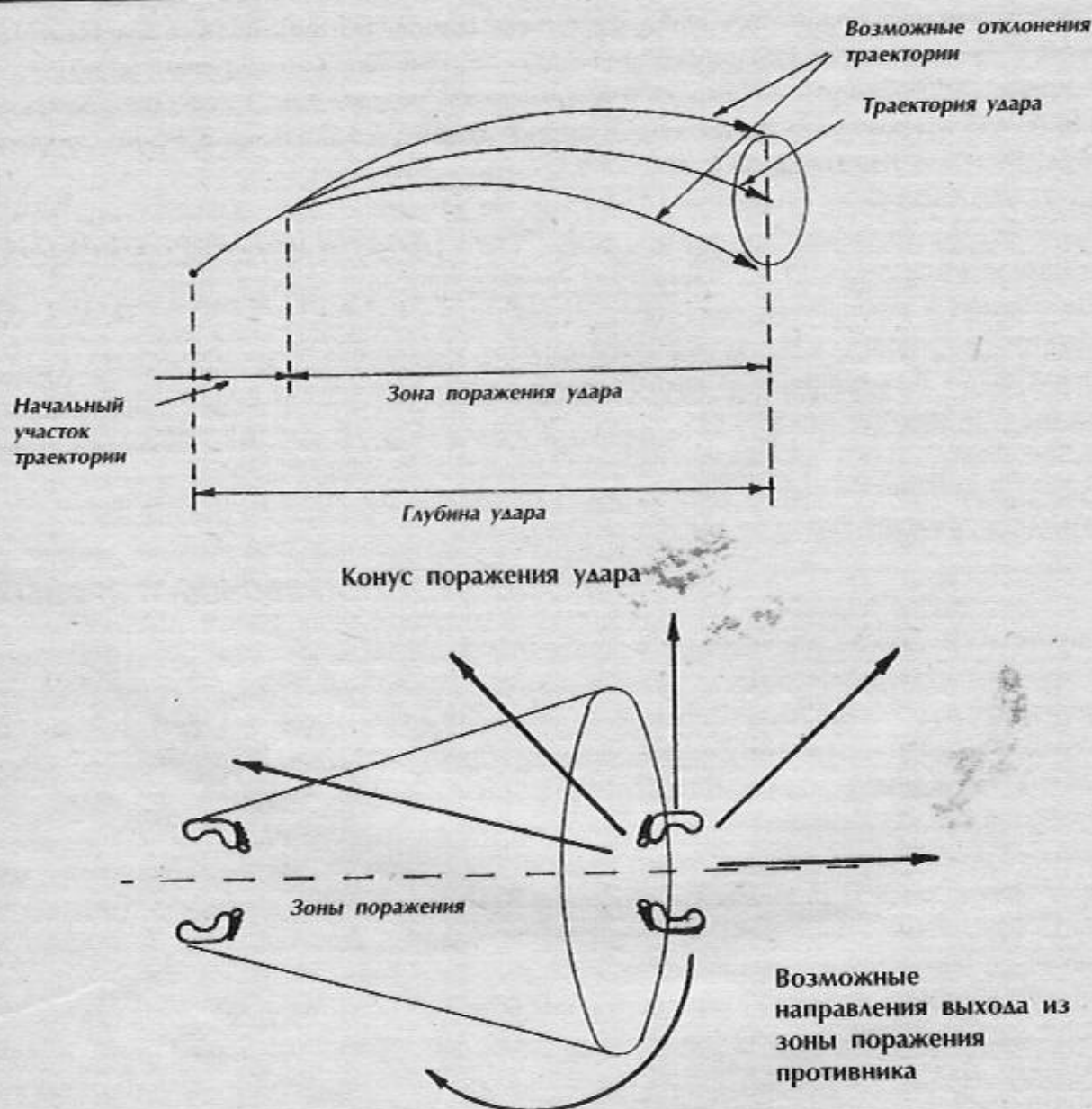


Рис. 28

поражения удара в пространстве конусом, направленным острием в начальную точку траектории, а основанием — к точке нанесения удара.

Совокупность возможных ударов и их возможных зон поражения дает больший конус, если рассматривать только вас и противника. Если речь идет о работе в кругу с несколькими противниками, то совокупность зон поражения в горизонтальной проекции даст круг.

Зоны поражения боковых ударов, траектории которых представляют дугу, также можно рассматривать как конус поражения, правда с большей долей приближения. Все эти условные фигуры, которые мы мысленно рисуем в пространстве нужны для того, чтобы лучше понять смысл техники передвижения. Она построена так, чтобы обойти все возможные зоны поражения, при атаке противника. Обход конуса осуществляется назад, в сторону, к основанию конуса, вверх, вниз и т.д.

Геометрия движения и вероятные категории боя построены таким образом, что, выполняя связку, вы уходите не от какого-либо конкретного удара, а от подавляющего большинства ударов или их

комбинаций. Поэтому при разучивании связок атака противника выбрана или для усложнения разучивания, или как наиболее наглядно демонстрирующая возможности приема.

Но в любом случае, в реальном бою, на высокой скорости работы, угадать конкретное завершение атаки противника практически невозможно. Поэтому нужны универсальные приемы, которыми и являются связки, из которых в свою очередь и состоит техника каратэ.

УДАРЫ НОГАМИ С ПОДШАГОМ

СУРИКОМИ МАЯ-ГЕРИ (МАЯ-ГЕРИ С ПОДШАГОМ)

На тренировке при отработке ударов мы выполняем удары из стойки задней ногой (назовем ее дальней ногой). Естественно, что при такой дистанции разгона нога набирает большую скорость, удар кажется вам сильным и быстрым. После отработки ударов на лапе и на мешке, многие

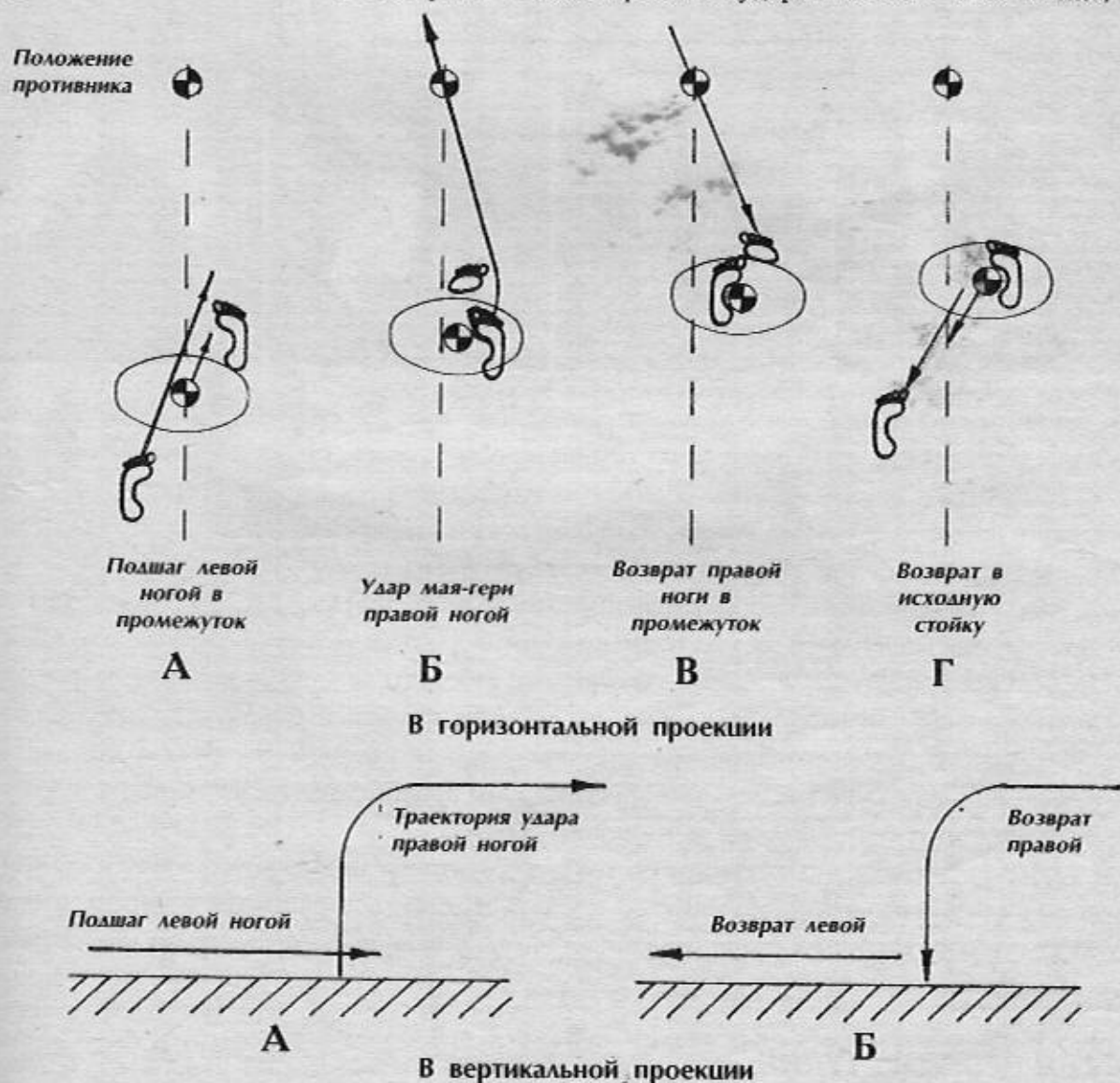
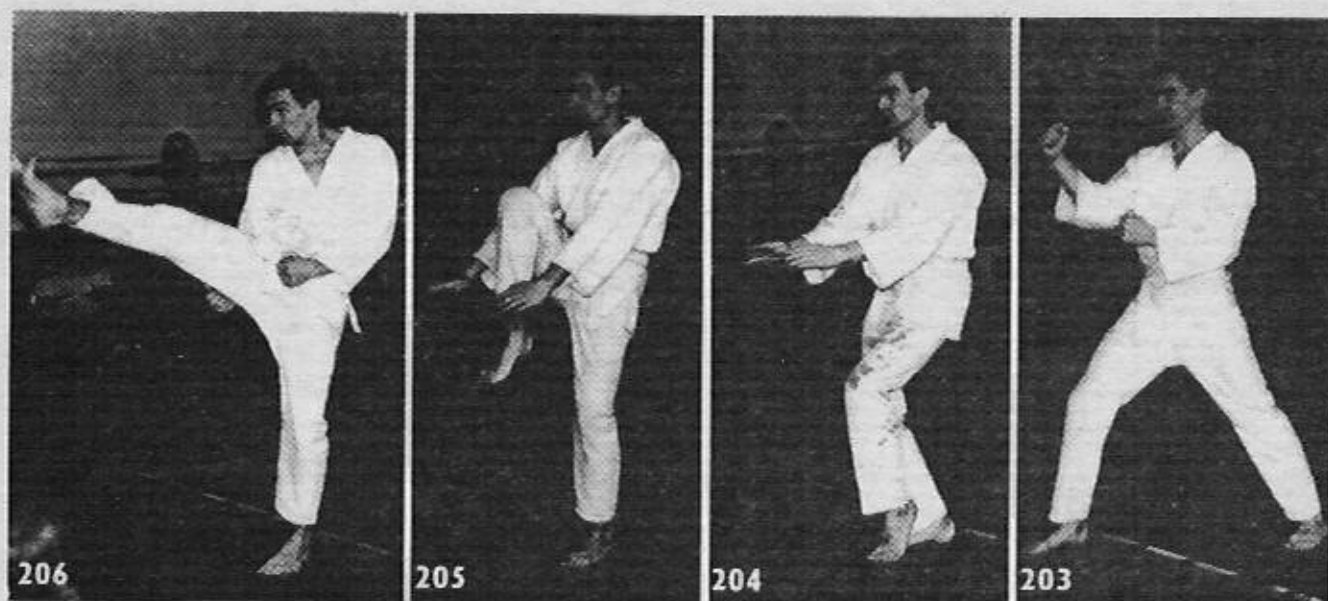


Рис. 29А МАЯ-ГЕРИ СУРИКОМИ

переносят этот "боевой опыт" в боевую ситуацию, в кумитэ. Стало уже традиционным, что удар наносится дальней ногой, а для маскировки удара применяются лишь простейшие комбинации руками или многочасовые отработки удара для увеличения его скорости. В настоящем же каратэ

удар ногой наносится только после подготовки, какой является связка или перемещение, или только ближней ногой. Все построено для того, чтобы максимально замаскировать удар. В бою, на высокой скорости работы, противник определяет начало удара по отклонению корпуса в момент начала переноса тяжести на опорную ногу. Это одна из причин, по которой мы никогда не наклоняем корпус. Противник должен увидеть удар только на самой последней его стадии, на излете, на этом построена вся наша техника. Но вместе с тем, это не должно гасить силу удара. Поэтому даже самые замаскированные удары в нашей технике равны по силе удару дальней ногой.



Итак, вы находитесь в стойке зенкуцу-дachi правой. (см. рис. 29, см. фото 203-206). Переноса вес тела вперед, поднесите левый носок на полступни впереди правого. Носок держится "закрытым", т.е. слегка повернутым внутрь. (Таким образом не разбрасываются колени и закрыт пах). Руки одновременно с носком опускаются вперед, ладонями вниз в направлении паха противника. Теперь правая нога выносится коленом вверх, ступней как можно ближе к паху (но никак не ниже колена) и наносит удар мая-гери шодан по как можно более пологой траектории. Одновременно левая опорная нога спускается ступней на пол и распрямляется. Ступня ее остается параллельно линии атаки. На первый взгляд так держать ступню опорной ноги неудобно, но это единственно правильное положение при ударе. Во-первых, после удара возможен разворот в любую сторону и вы держите ступню прямо, чтобы не "раскручивать" ее при повороте по часовой стрелке. Во-вторых, только при неподвижном положении ступни удар происходит за счет мышц, а не за счет плохо контролируемого передвижения по инерции.

После удара правая нога возвращается по той же траектории назад, но становится носком на полступни впереди левой ноги. После этого — левая, скользя, возвращается на место, в стойку зенкуцу-дachi правую. Руки при ударе раздвигаются, пропуская ногу, после удара возвращаются на место, на защиту.

МАЯ-ГЕРИ РЕБРОМ СТУПНИ

Этот удар наносится также с подшагом по той же схеме движения, что и предыдущий. Отличие в довольно необычном положении ступни при ударе. Почти до последнего момента ударная нога несется как для традиционного мая-гери, но перед окончательным распрямлением разворачивается в горизонтальной плоскости под углом в 45 градусов к поверхности земли и наносит удар пяткой - ребром на полступни ниже намечавшегося. В этом ударе заранее заложен обман. Это сделано



для обхода возможного блока тейшо противника (см. фото 207-210). Опорная нога также параллельна линии атаки, но так как с вашим передвижением линия атаки также переместится, то

получится, что ступня развернута несколько внутрь и не параллельна вектору удара. Для того, чтобы правильное положение ступни не вызывало у вас затруднений, займитесь обратной растяжкой, стоя соединяя внутреннюю сторону одной ступни с наружной стороной другой, направив колени внутрь (см. фото). Увлекаясь растяжками в шпагат, об этом виде растяжки обычно забывают. От этого такой невероятный разворот ноги в спортивном каратэ (ведь удары в пах там запрещены).



Добавлю, что положение ступни для удара мая-гери всегда строго определено (см. рис. 29-б).

Запомним, что если удар наносится ниже уровня живота, когда угол между бедрами составляет менее 90 градусов в вертикальной плоскости, то он наносится только шаровой пяткой (носок ноги тянем от себя, пальцы на себя). Если удар наносится в

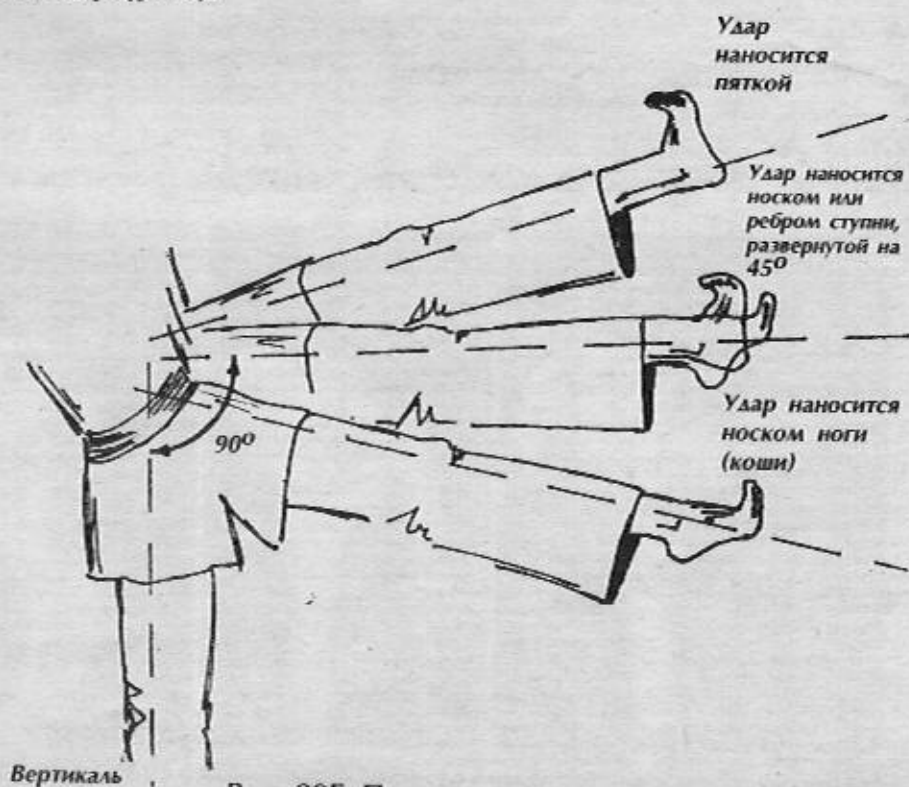


Рис. 29б Положение ступни в ударе МАЯ-ГЕРИ при различной высоте ударов

живот и диафрагму, когда угол равен 90 градусов, он наносится ребром ступни или шаровой пяткой. Все удары мая-гери выше этого уровня наносятся пяткой (ступню и носок ноги тянем на себя), иначе из-за строения ноги удар будет скользить вверх по грудной клетке.

ЙОКО-ГЕРИ СУРИКОМИ

Удар из стойке зенкуцу-дachi правой наносится по такой же схеме, что и мая-гери с подшагом (см. рис. 30, см. фото 211-214), однако ступня опорной ноги при ударе разворачивается на 90 градусов на носке. Также перед самым ударом разворачивается и ступня ударной ноги и наносит удар ребром ступни за счет подачи таза вперед. Ведь йоко-гери это удар строго вбок, поэтому перед самым ударом мы и разворачиваемся боком. Обе ноги и корпус выстраиваются в одной плоскости.

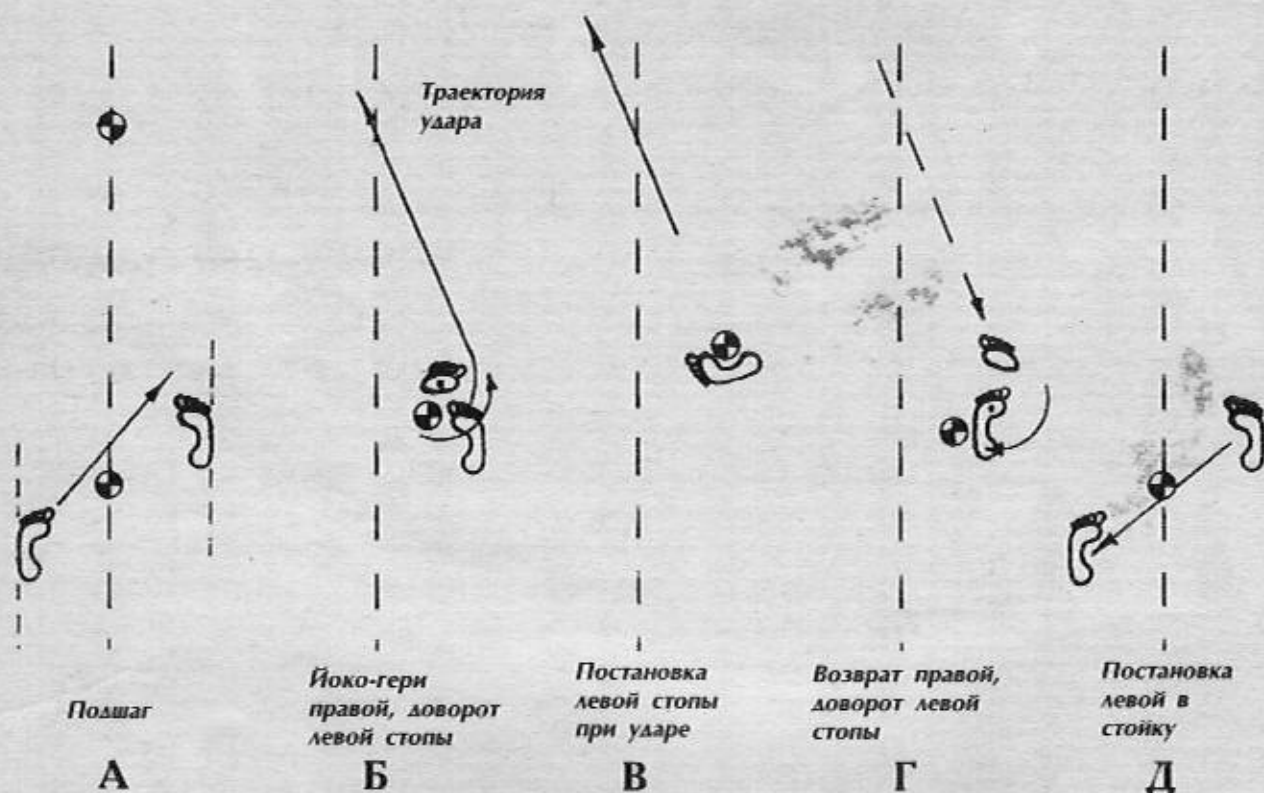
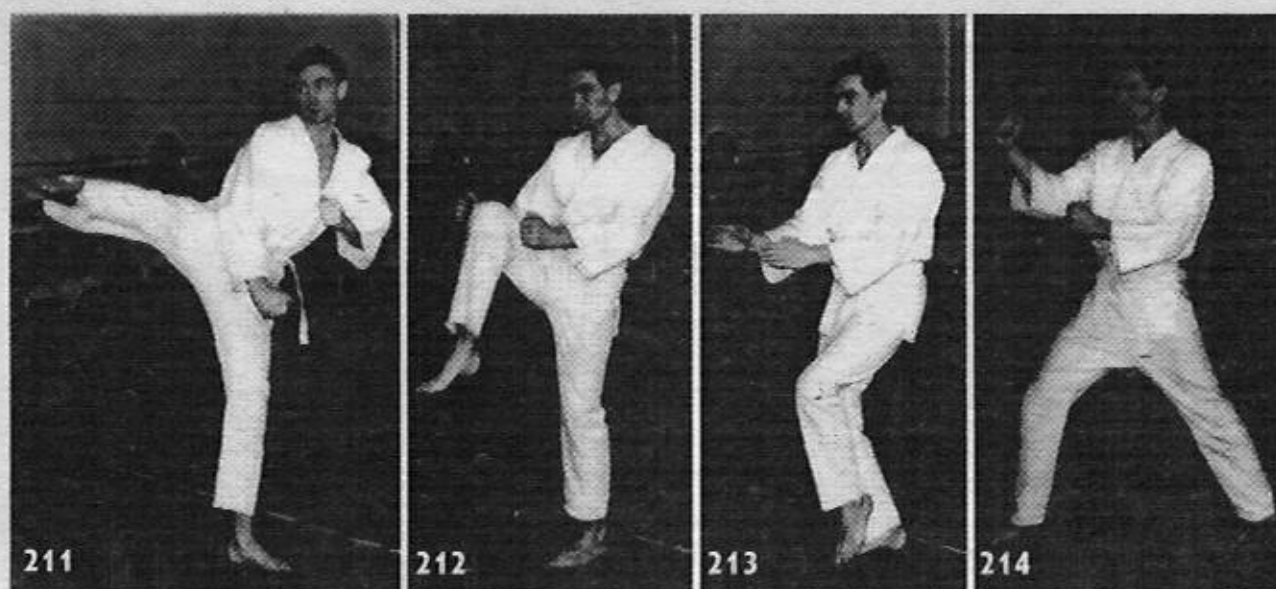


Рис. 30 ЙОКО-ГЕРИ СУРИКОМИ (йоко-гери с подшагом)



До самого окончания удара он полностью имитирует удар мая-гери. Для тренировки одновременного разворота стоп проделайте несколько раз следующее упражнение. (см. рис. 31). Сядьте



Рис. 31 Упражнение на ЙОКО-ГЕРИ СУРИКОМИ

на стул, возьмитесь за сидение и держась за него соскользните со стула в низкий присед. Продвигая одну ступню вбок вперед носком, в конце движения резко разверните обе ступни параллельно друг другу на 90 градусов.

Руки в этом движении действуют также как в предыдущей связке.

МАВАШИ-ГЕРИ СУРИКОМИ

Схема движения в этом приеме аналогична мая-гери сурикоми. После подшага левой ногой правая наносит удар маваш-гери от колена. Причем, левая ступня не разворачивается при ударе.

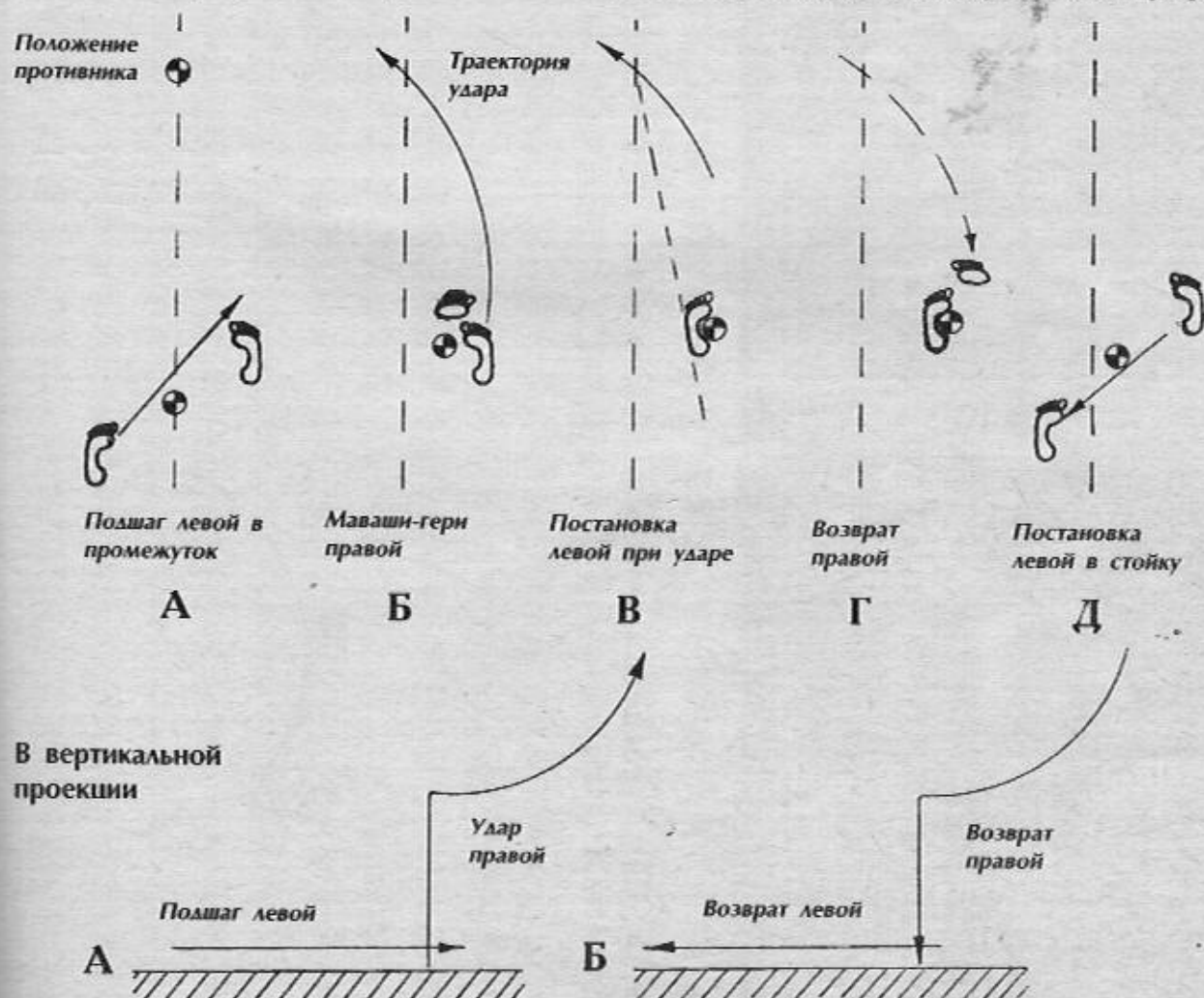
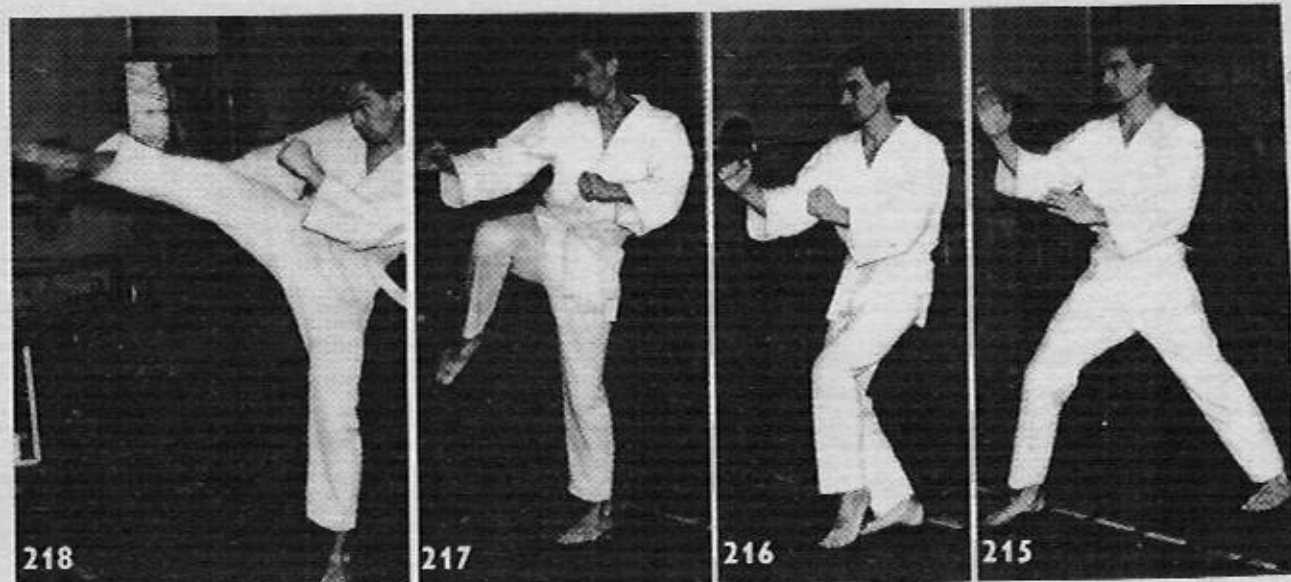


Рис. 32 МАВАШИ-ГЕРИ СУРИКОМИ



Разворот таза и бедра осуществляется полностью за счет растяжки. Разумеется на первый взгляд такое положение ступни неудобно. Но подумайте, если в спортивном каратэ происходит полный разворот ступни и даже отклонение корпуса назад, то за счет чего выполняется это движение? За счет инерции. А в нашем исполнении движение производится только за счет работы мышц. Оно резче, сильнее и лучше контролируется вами. Корпус при ударе не отклоняется. Проекция движения в горизонтальной и вертикальной плоскостях показана на рис. 32 и фото.

Примечание: при обучении разрешается разворачивать ступню максимум на 45 градусов.

КОБРА

Одним из основных движений в каратэ является движение "кобра". Это сложное блокирующе-ударное движение используется как для защиты так и для нападения. Но, как вы увидите дальше, его универсальность не только в этом.

Противник выполняет шаг
правой с ударом ики правой



Выполнение ухода "кобра"

А

Рис. 33 Уход "КОБРА"

Траектория удара
противника



Б

Линия, обходящая
противника

Запас дистанции



В

Давайте проведем некоторые аналогии, перед началом упражнения создадим зрительный образ, это облегчит изучение. Представьте кобру с распушенным капюшоном. Вот она стоит перед вами, готовая к выпад. Ей нужно нанести один, но смертельный укус. Представьте, что вы протягиваете к ней руку, пытаетесь схватить или ударить. Кобра сделает выпад, опередит ваше движение и укусит. Но не торопитесь с выводами, почему победила она, а не вы. Отбросьте очевидное. Дело в том, что кобра нападает не по прямой. Она идет навстречу, но по дуге, огибая атакующего, атакуя и одновременно уходя с линии вашей атаки.

Это очень красивое, математически оправданное движение. Давайте научимся выполнять его.

Встаньте в стойку ожидания. Партнер на дистанции одного большого шага, тоже в стойке ожидания (см. рис. 33, см. фото 219-222). Партнер с шагом правой ногой атакует правой рукой — наносит цки в лицо (дзедан). Вы выполняете шаг правой по дуге навстречу одновременно нанося удар правой в лицо.

Остановимся отдельно на шаге и на ударе. Без этого не добьетесь чистоты движения в целом.

При отработке "кобры" вы будете двигаться из стойки ожидания по дуге в стойку кобры. Сначала ставьте ноги на ширину плеч или чуть шире. Левая нога вращается на носке, правая скользит. Внешние стороны ступней параллельны. Обратите на это внимание. Обычно, глядя на ступни сверху вам кажется, что внешние стороны ступней уже параллельны. Но это обман зрения. Подверните носки еще чуть внутрь и тогда посторонний наблюдатель скажет, что вы поставили ноги правильно. Эта ширина шага рассчитана на доставание и максимальную силу удара. В дальнейшем ширина шага при "кобре" будет меняться. Об этом — позже.

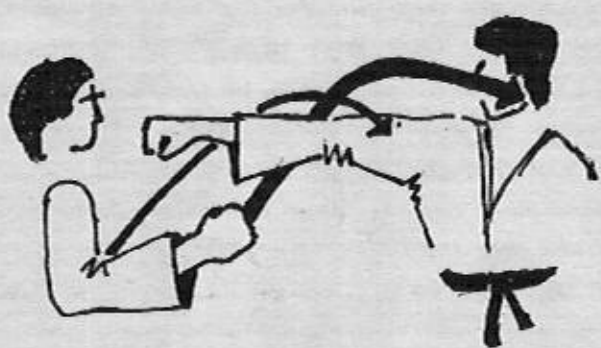
Выполните несколько плавных, скользящих шагов из стойки ожидания в стойку кобры и обратно. Взгляд направлен на противника. Не туда, где вам кажется он должен быть (вы будете стараться произвольно сохранять первоначальное направление взгляда и смотреть параллельно линии атаки), а туда, где он окажется после перемещения на самом деле — смотрит чуть назад, через свое правое плечо.

Теперь удар. Это сложное огибающе-отклоняющее, иными словами ударно-блокирующее движение. Оставим на время противника в его положении (он наносит правой дзедан цки) рассмотрим движение в двух плоскостях (см. рис. 34 и 35) и по стадиям (см. фото 223-227, 230





Вид сверху



Вид справа

Рис. 34

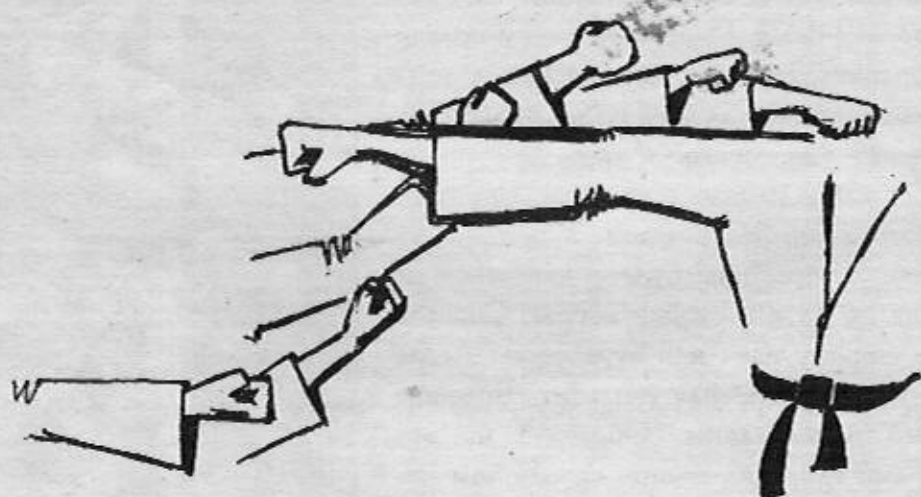
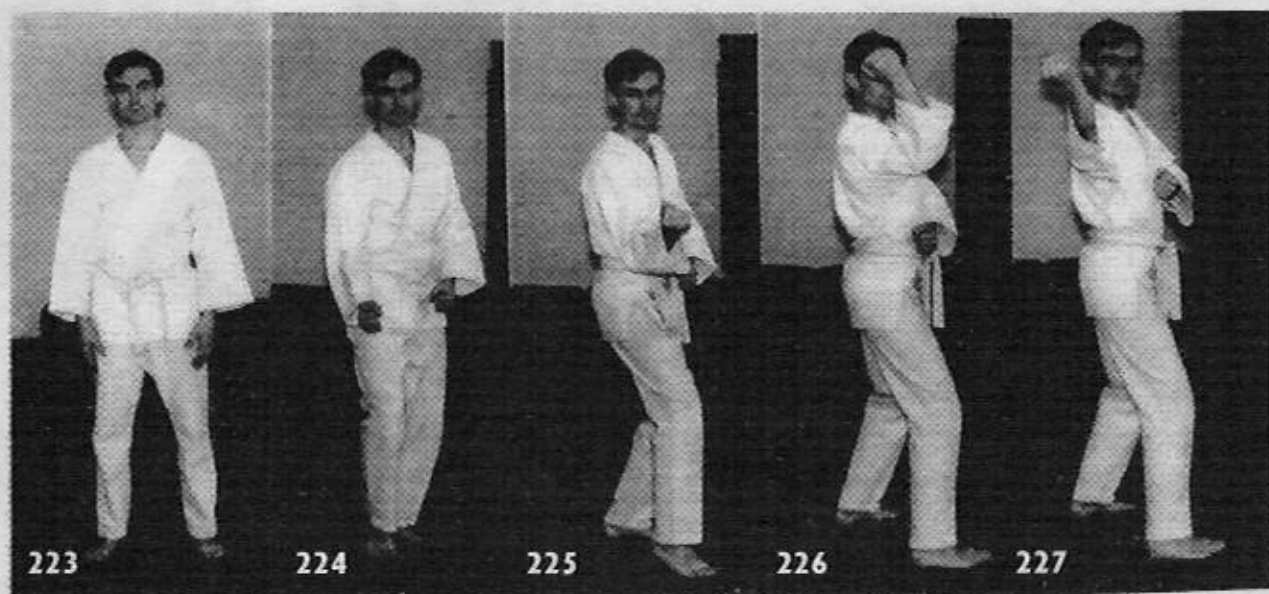


Рис. 35 Стадии движения руки



Запомните еще несколько правил выполнения "кобры".

— В конце движения руки ваше предплечье отклоняет плечо бьющей руки противника в сторону его разноименной ноги.

— Удар направлен в голову противника. Ни в коем случае не выполняйте просто касание в лицо, тогда в вашей моторной памяти начнет неправильно закладываться дистанция удара. Исправить ее в реальном бою будет невозможно. Для отработки "пробивайте" на три четверти локтя рядом с головой противника. Ошибку в направлении исправить легко. При такой отработке приема правильно "закладывается" дистанция и вы не травмируете партнера.

— В конце удара кулак расположен горизонтально.

— Движение ноги и руки заканчивается одновременно.

— Движение и стойка "кобры" выполняется на сильных "напруженных" ногах.

— Длина удара регулируется глубиной посадки в стойке.

— В начале отработки, для наработки силы удара, руки идут "вразрыв", т.е. движение от реверсной руки через лопатки передается на ударную руку и добавляет силу в удар. Когда движение станет привычным, используйте только начальный импульс от реверсной руки, а саму эту руку с блоком тейшо ставьте на подстраховку (см. фото 228, 229).



Итак, начинаем отработку с партнером. Сначала партнер наносит цки правой, вы выполняете кобру правой рукой. После того, как освоите движение на обе руки, усложним задание. Теперь партнер будет выполнять мая-гери правой в средний уровень (шодан). Вы, с началом его движения выполняете кобру. Заметьте, что дистанция увеличилась и чтобы достать лицо противника, и "пробить" с запасом дистанции, садиться придется глубже. Обратите внимание, что если вы выполняете правую кобру, ваша левая нога вращается на носке, а правая — скользит носком по поверхности.

Характерные ошибки:

— положение ступней часто неправильно. Многие расставляют носки, а при отработке некоторых связок поворачивают пятки в сторону противника. Неправильное положение ног уменьшает силу удара;

— не открывайте спину. Со стороны противника она видна, но не открыта. Спина, как и капюшон кобры показывается противнику специально, но лишь настолько, чтобы создать иллюзию досягаемости;

— не наклоняйте голову. Как и в остальных вращательных движениях, ось вращения, проходящая параллельно позвоночнику через центр масс, строго вертикальна;

— не отворачивайте лицо. В движении кобры заложен зрительный обман отсутствия перемещения. Глаза и лицо для этого должны смотреть на противника;

— не наклоняйте плечи, они должны быть на одной высоте;

— не останавливайтесь. Если при отработке или в бою вы не угадали — левый или правый

удар выполняет противник, "дорабатывайте" свое движение до конца. Кобра очень универсальна и прощает эти ошибки.

КОБРА С ПРОХОДОМ, ЙОКО-ГЕРИ

В этой связке кобра вновь используется как защитное, контратакующее движение. Связка очень важна для изучения, так как в ней используются оригинальные передвижения, а так же реализованы многие принципы каратэ:

- смена уровня удара;
- работа в ближней дистанции;
- превращение энергии вращения в энергию удара;
- смена направления вращения и т.д.

Рассмотрим прием (см. рис. 36, фото 230-233). Противник наносит правой цки в лицо с шагом левой ногой в зенку-даци. Вы выполняете кобру правой с ударом в лицо, затем разворот на носке правой ноги через левое плечо с ударом шуто-учи левой рукой в солнечное сплетение, с одновременным захватом своей правой рукой бьющей руки противника снаружи или сверху за одежду. Затем выполняете шаг левой ногой назад-влево. Не отпуская захваченную руку, выполняете удар йоко-гери в край ребер под эту руку.

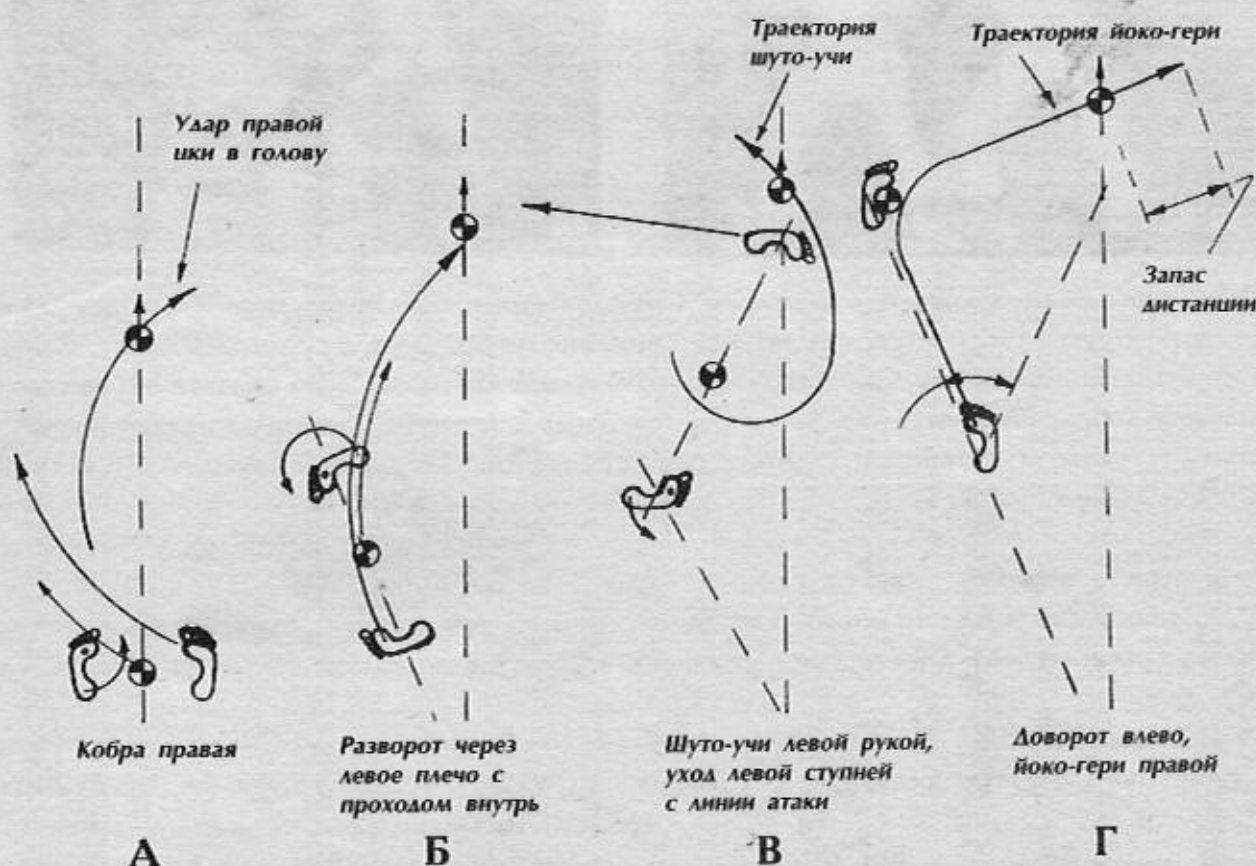


Рис. 36 КОБРА с проходом, ЙОКО-ГЕРИ

Отработайте связку на левую и правую руку. Кобру бейте за голову с запасом на $3/4$ длины локтя. Шуто-учи бейте согнутой рукой "накоротке", свой локоть держите у края ребер. Ваша рука будет подстраховывать спину при развороте и играть роль блока. Когда выполняете йоко-гери,



230



231



232



233

вытягивайте руку противника на себя одновременно с ударом. Все передвижения выполняйте скользя, на "сильных", напряженных ногах, старайтесь удобно "сидеть" в стойке. Регулируйте длину удара глубиной посадки в стойке. При выполнении йоко-гери ваша опорная нога распрямляется, а ее ступня развернута на 45 градусов влево от последней линии атаки.

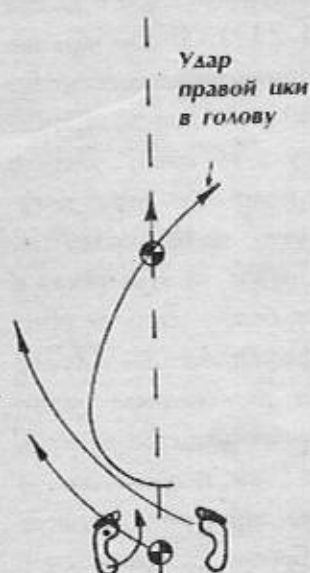
Чтобы не травмировать партнера, но набивать правильные стереотипы, при отработке выполняйте удары так. Вначале, до касания партнера выполняйте быстрое движение по правильной траектории, с запасом дистанции. А после касания, оставшийся путь длины удара гасите скорость и выполняйте более медленное толчковое движение до полного распрямления руки или ноги. Такая техника позволяет работать в полный контакт с партнером, не теряя силы и скорости удара при отработке приемов и в кумитэ. К сожалению она может применяться только для прямых ударов.

КОБРА С ПРОХОДОМ И БРОСКОМ

Изменим предыдущую связку. Пусть теперь противник выполняет шаг правой ногой. До того момента, когда вы нанесете удар шуто-учи, все будет, как и в предыдущей связке. А теперь выполним захват двумя руками (см. рис. 37, фото 234-237). Ваша правая осталась на месте, а левая после шуто-учи захватывает правую руку противника изнутри в районе трицепса. Теперь резко ставим правую ногу в ту точку, куда в предыдущей связке уходила перед йоко-гери левая нога. И разворачиваясь через правое плечо на 180 градусов, в стойку зенкуцу-даци, тянем руку противника и выполняем бросок через свое левое бедро. Бросок производится не руками. Руки зафиксированы. После быстрой постановки правой ноги необходимо резко развернуть корпус, а "сильные" (т.е. напряженные) руки относительно корпуса оставить в том положении, в котором произведен захват. Если вы, ошибочно вытянув руки, попытаетесь потом выполнить бросок только за счет

силы своих бицепсов, то можете не пересилить более сильного или более тяжелого противника. Бросок надо выполнять, "бросая" свой вес назад. В этот первоначальный момент происходит выведение из равновесия, а бросок проводим разворотом:

Этот прием сложен для отработки тем, что бросок производится без страховки для противника, падение беспорядочное, в неудобное положение. Это отличительная черта боевого каратэ, которое разрабатывалось с целью максимально травмировать противника. Но все же при отработке позаботьтесь о партнере, выполняйте бросок сильно, но медленно.



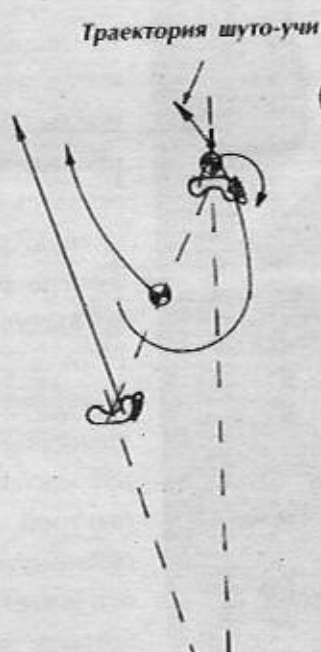
Кобра
правая

А



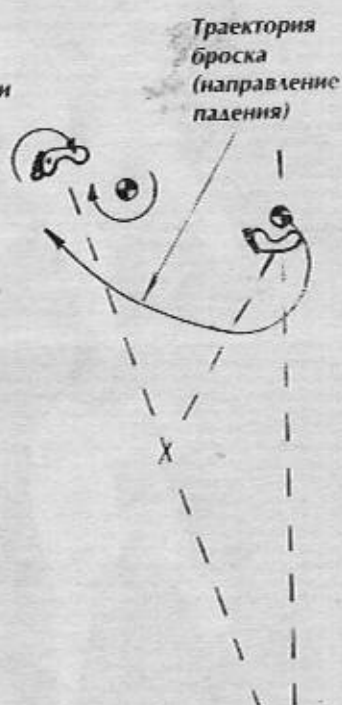
Разворот через
левое плечо с
проходом внутрь

Б



Шуто-учи левой,
захват правой рукой,
уход правой ступней
с линии атаки

В



Разворот корпуса
через правое плечо,
бросок через левое
бедро

Г

Рис. 37 КОБРА с проходом и броском

КОБРА, ТРИ ШУТО-УЧИ

Этот прием используется для атаки или контратаки на коротких и длинных дистанциях. Рассмотрим вначале вариант, где эта связка применяется при атаке одноименной рукой. Вы и партнер находитесь в стойке ожидания на дистанции одного большого шага (см. рис. 38, фото 238-242). Партнер выполняет удар цки правой рукой с шагом правой ногой. Вы выполняете движение

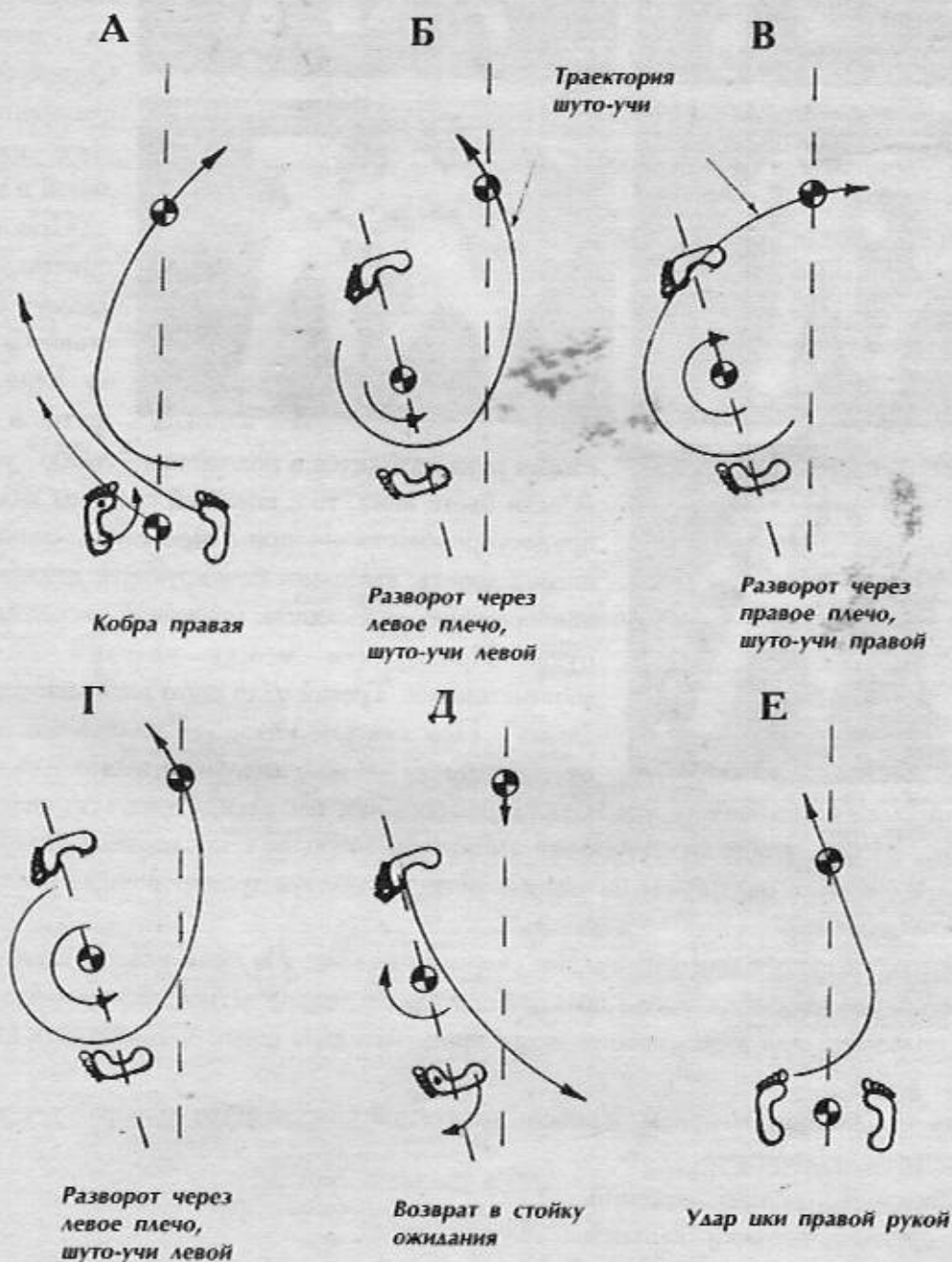


Рис. 38 КОБРА, три ШУТО-УЧИ

"кобра", наносите цки в лицо правой. Теперь, стоя на гибких "сильных", напряженных ногах, выполняем удар шуто левой рукой с разворотом через спину влево. Удар наносится в диафрагму. Краем левого глаза вы должны увидеть партнера. Теперь голова начинает вращаться вправо, а правая рука наносит удар шуто в правую сторону головы противника. Вы снова должны его увидеть. Теперь вращаемся влево и снова наносим шуто левой в солнечное сплетение. Это заключительный



удар. Но вы стоите спиной к противнику. Поэтому, вращаясь вправо, возвращаемся в стойку ожидания, скользим правой ногой, вращаясь на пятке левой. Одновременно с постановкой правой ноги наносим цки левой в голову.

При выполнении приема рука после удара шуто сразу ставится на страховку. Если вы наносите шуто в голову, то

вторая рука находится в положении "тэйшо" у подреберья. А если бьете вниз, то с внешней стороны головы. Вторая предосторожность — при ударе шуто, сначала выходит вперед локоть, выполняя блокирующее движение, а затем, одновременно со взглядом, пружиной распрямляется и бьет рука. Промежутки между ударами должны быть минимальными. Третий удар шуто выполняется в состоянии "кимэ". При каждом ударе — маленький выдох, а при окончательном — максимальный выдох или выкрик. Для

сокращения промежутков между ударами старайтесь как бы раскручиваться, отталкиваясь от каждого удара, но так, чтобы максимальная амплитуда возросла к последнему удару шуто.

Отработайте связку с партнером на разные руки, используя тренировочные боксерские лапы или предплечье партнера.

Теперь еще один секрет для увеличения скорости связки. Из трех ударов шуто второй удар выполните легко, без акцентирования, практически сделав только легкое, быстрое касание. Но это движение используйте для наращивания мощи третьего удара шуто. Отработайте связку в этом виде.

Теперь универсализируем прием. Уровень нанесения ударов шуто выбирайте произвольно, в любой комбинации. Например:

1. Кобра, верхний, средний, верхний.
2. Кобра, средний, верхний, верхний.

Постарайтесь наносить окончательный удар шуто в голову. Во всех случаях удар шуто можно заменить ударом тэцуи. А также, при уменьшении дистанции выполнять удары локтем "эмпи". Отработайте связку со сменой уровней удара, с ударом эмпи вместо шуто.

Далее усложним прием. Когда вы достаточно освоите эту связку, добавьте в удар "шуто" еще один зрительный обман. Ведь, как мы узнали, он состоит из двух стадий: удар локтем и удар ребром ладони. При выполнении шуто выносите локоть для удара в голову, а распрямляя руку бейте в подреберье. И наоборот, практически ударив локтем в солнечное сплетение или подреберье, бейте в голову.

Остановимся на положении кисти руки. В этот прием заложена большая кинетическая энергия и вскоре вы можете заметить, что кисть в положении "шуту" не выдерживает мощи удара, особенно заключительного. А при небольшом изменении дистанции или ошибки в дистанции в бою можно попасть мизинцем и травмировать пальцы. Поэтому, применяется более универсальное положение кисти руки (см. фото 35-37).

При этом положении кисти наряду с массивной частью ребра ладони ударной поверхностью является все запястье и предплечье, что избавляет от травм и прощает ошибки в дистанции.

КОБРА, ТРИ ШУТО-УЧИ В ДВИЖЕНИИ

В боевой обстановке постоянно изменяется направление атаки и дистанция. В предыдущем приеме мы разобрали как действовать, если противник идет вперед и дистанция уменьшается.

Теперь рассмотрим что делать, если при выполнении связки противник отступает. Из первоначального положения из стойки ожидания начинаем атаковать, выполняя правую кобру. Затем шуту левой с шагом левой (партнер отступает), шуту правой с шагом правой и снова шуту левой с шагом левой. При отработке партнер отходит по прямой. В реальном бою противник действует и схема движения может принять другой вид (рис. 39).

После освоения движения за партнером, отходящим по прямой, освоите движение по кривой и со сменой направлений. Еще раз усложним задание. Теперь партнер должен кроме смены направлений применять и смену темпа движения. Например, он выполняет:

1. Шаг назад, остановка, шаг назад, остановка.
2. Шаг назад, шаг назад, шаг назад, остановка и т.д.,

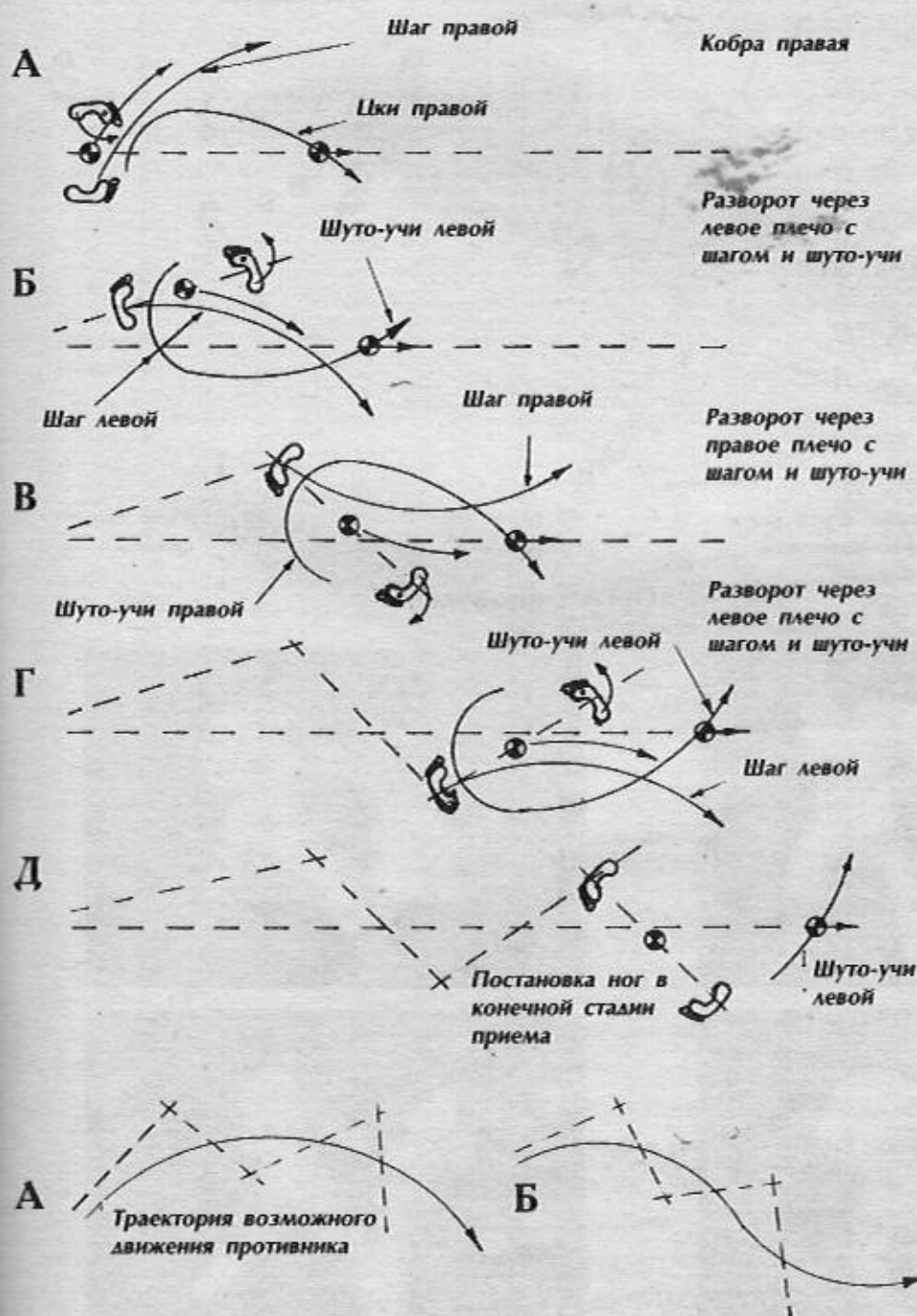


Рис. 39 КОБРА, три ШУТО-УЧИ в движении

В различных вариантах, пытаясь атаковать цки в вашу открытую спину. Вы также выполняете связку с остановкой, или шагом там, где это нужно, учитесь чувствовать дистанцию. И так, вы освоили обе эти связки. Еще один секрет. В кумитэ удобнее выполнять два шуто после кобры со сменой уровней, с легким касанием первым и полным кимэ во втором. При дальнейшей отработке используйте эту связку практически от любого вида атаки: прямые, боковые, одноименные и разноименные удары рукой и ногой. А также сами атакуйте "коброй".

КОБРА С ПОДСЕЧКОЙ

Следующий прием менее универсален, но не менее красив по исполнению.

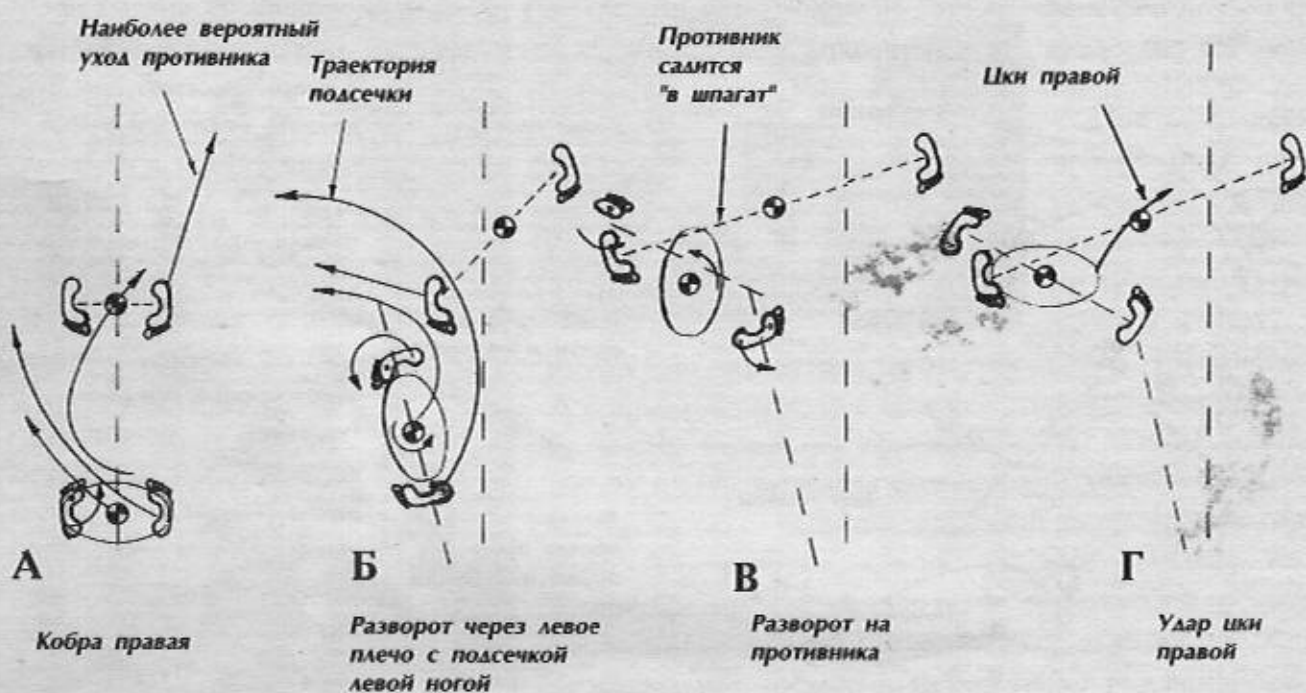


Рис. 40 КОБРА с подсечкой



Вы с противником стоите на дистанции руки в стойке ожидания. Вы выполняете "кобру" правой. Замечу, что партнер обязательно после удара (или при блокировке вашего удара) отступит левой ногой в направлении удара, т.е. назад под 45 градусов. Свою правую ногу, "сядась" в стойку вы ставите рядом с его правой ногой на расстоянии ширины ступни. Затем необходимо выполнить длинное круговое движение левой ногой, но одновременно "бросив" вес, как бы шагнув в следующую точку уверенным движением. Не старайтесь крутиться, шагайте! А в промежутке, когда две ноги (ваша и противника) переплелись чуть выше колена (это будет на середине разворота), разверните свое бедро наружу. Это будет подбив. Когда вы закончите подсечку, партнер будет почти на шпагате, а вы — в широкой левой зенкуцу-дachi. Закончите свою атаку коротким правым цuki в лицо или корпус. Руку полностью не распрямляйте, кулак вертикально, предплечье параллельно земле (см. рис. 40, фото 243-346).

КОБРА, СОКУТО-ГЕРИ С РАЗВОРОТОМ

"Кобра" часто используется для нападения, потому что удобно отсекает большое число возможных передвижений противника (см. рис. 41). Итак, вы выполните кобру. Во время вашей атаки вы имеете преимущество тем, что движетесь, атакуете и ограничиваете передвижения противника.

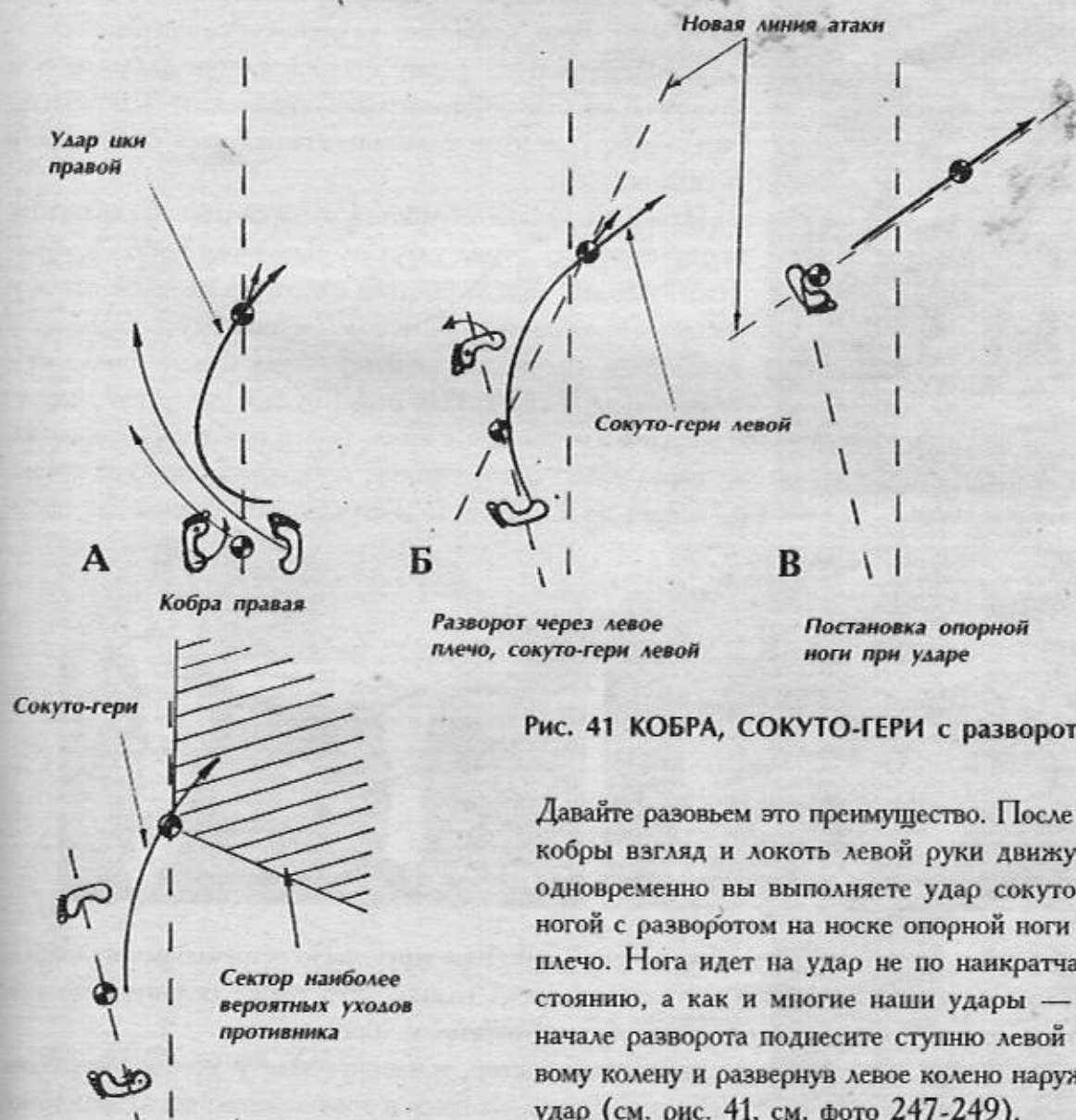


Рис. 41 КОБРА, СОКУТО-ГЕРИ с разворотом

Давайте разовьем это преимущество. После выполнения кобры взгляд и локоть левой руки движутся влево и одновременно вы выполняете удар сокуто-гери левой ногой с разворотом на носке опорной ноги через левое плечо. Нога идет на удар не по наикратчайшему расстоянию, а как и многие наши удары — по дуге. В начале разворота поднесите ступню левой ноги к правому колену и развернув левое колено наружу, нанесите удар (см. рис. 41, см. фото 247-249).



247



248



249

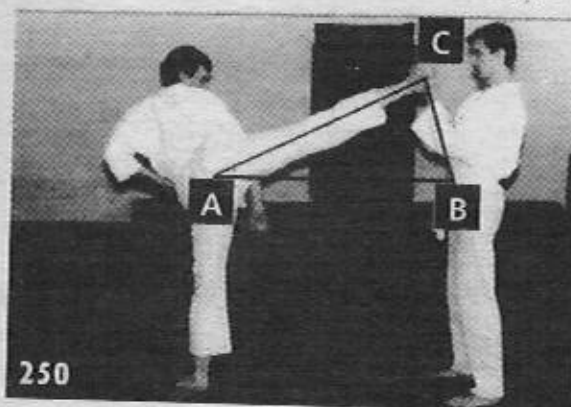
Следите за направлением удара. Он должен наноситься в соответствии с новой линией атаки, возникшей после перемещения и выполнения "кобры". Не бейте высоко. Удар необходимо наработать в уровень "шодан" в солнечное сплетение, край ребер. Многие при отработке без партнера забывают об этом и стараются бить высоко. Стремление ударить выше, плюс недостаток растяжки направляют такие удары в уровень плечевого пояса, делая удар бесполезным в бою. Докажем это на трех простых примерах.

1. Возьмите двумя пальцами карандаш за середину. Пальцем другой руки отклоните один конец, затем другой. Получается? А попробуйте отклонить середину. Нет? Подобно этому и человек легко убирает голову или ноги из под удара. Но трудно убрать центр тяжести!

2. Посмотрите на фото 250, 251. Построив треугольник, где гипотенузой является нога, вы увидите, откуда берется разница в дистанции и поймете, почему высокие удары часто идут мимо, а средние — точны и рациональны.

3. Посмотрите на форму грудной клетки. Удар ребром ступни по восходящей траектории обязательно будет скользить вверх. При этом в большинстве случаев его скорость и сила погаснут.

Итак, вы начали отработку этой связки. Сокращайте интервал между двумя ударами. Для этого после "кобры" старайтесь как можно быстрее заглянуть за левое плечо и увидеть противника. За взглядом последует голова, за головой — плечи, за плечами — таз и нога "вылетит", значительно быстрее. При первом ударе — легкий, короткий выдох через нос, при втором ударе — выдох или выкрик с кимэ. Как и при всех разворотах, вертикальная ось вращения, проходящая параллельно позвоночнику, не должна быть наклонена. Если вы наклоните корпус, то ваш вес "пойдет по кругу" и не даст удержать равновесие после



250



251

разворота и удара. Вы не сможете устоять на опорной ноге. Еще одна, часто встречающаяся ошибка: вы смотрите на положение своих ног и у вас наклонена голова. Это также недопустимо при разворотах, ведь голова имеет вес и вас также будет "шатать" и "бросать".

При отработке связки с партнером, после освоения приема, усложните задачу. После контратаки "кобра" ваш партнер начинает двигаться нестандартно, находясь в зоне возможных направлений

ухода (ведь "коброй" вы отсекали ему возможность движения в других направлениях). Вы вторым ударом должны попасть, независимо от его передвижений. Просто изменится угол вашего разворота. Взгляд должен падать почти одновременно с ударом, может быть чуть раньше.

При отработке силы удара ("постановке" удара), как и во всех прямых проникающих ударах, используйте тяжелый, вашего веса мешок. Лучше из брезента, набитый сухим песком без опилок.

ОБРАТНАЯ КОБРА

Прием легче запомнить под этим названием, которое полностью отражает его суть. В связке все движения, выполняемые в "кобре" как бы выполнены зеркально.

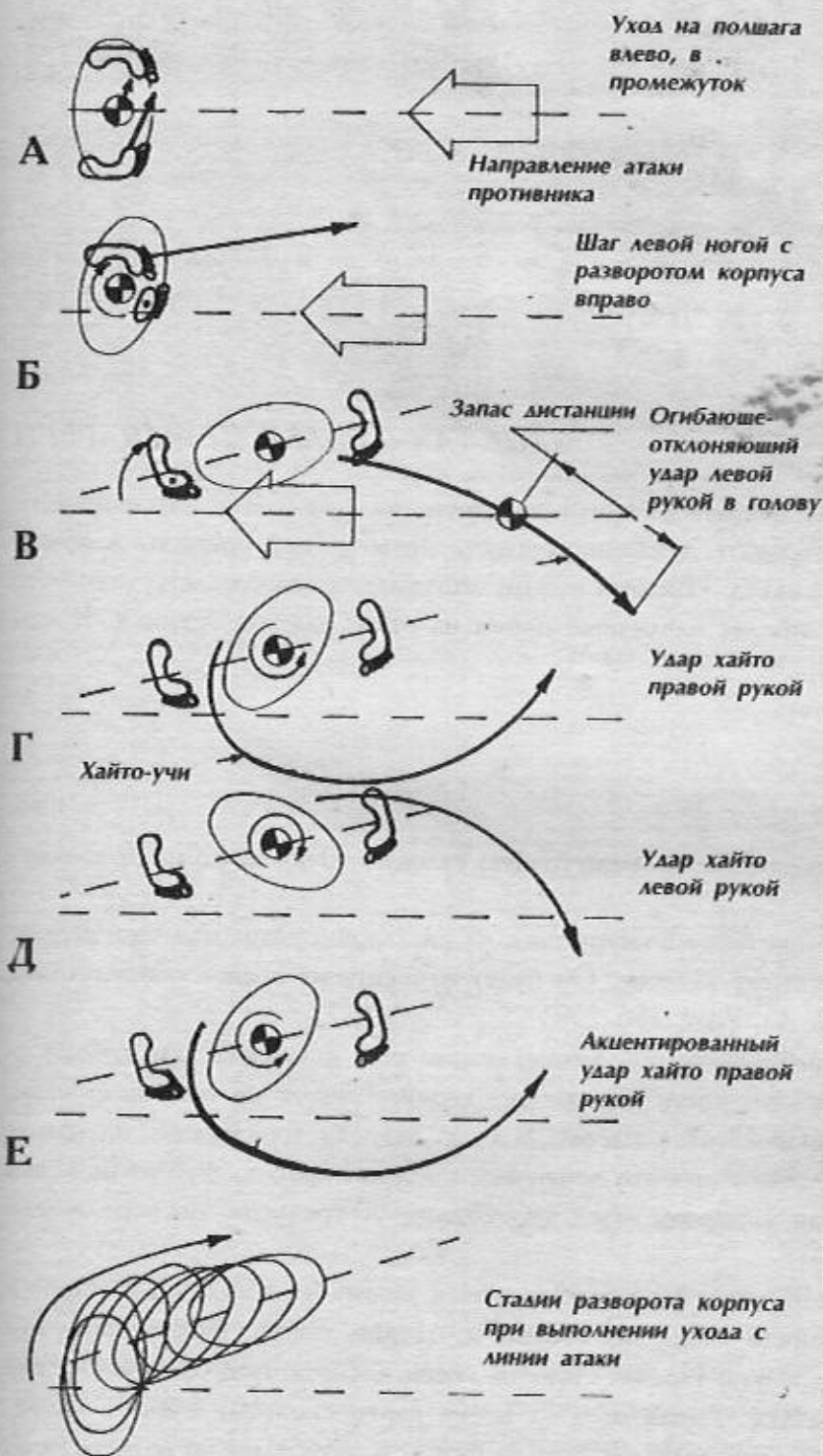
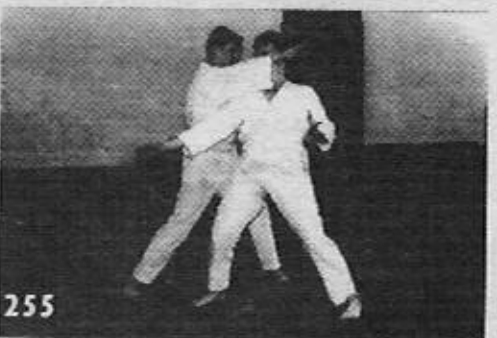


Рис. 42 Обратная КОБРА



Начните из стойки ожидания. Как и в "кобре" противник атакует, нанося цки правой рукой. Вы выполняете подшаг правой ногой в промежуток, начиная разворот корпуса вправо. Далее нужно выполнить смену ног. Опуская правую на полную ступню и продолжая разворот корпуса вправо, шагните левой ногой по линии, обходящей противника слева. С окончанием шага в "обратную кобру" выполните удар цки левой в голову.

Таким образом, вы уходите с линии атаки, двигаясь навстречу противнику и обходя своей ударной рукой его ударную руку. В конце движения ваше предплечье сбивает руку противника вниз, скользя по ней. Ударная точка полностью повторяет "кобру", но тело действует по другому (см. рис. 42, см. фото).

По аналогии с "коброй", далее нужно выполнить три удара хайто. Первый наносится правой рукой, второй — левой и третий вновь правой. Уровни удара также необходимо менять.

Акцентированные удары выполняются по аналогии с "коброй".

Прием может выполняться как для защиты, так и для атаки. Как и "кобра", он может выполняться из стойки зенкуцу-даци (в данном примере левосторонняя). Отрабатывать связку нужно только с партнером, а также на тяжелом мешке.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ОТ МАЯ-ГЕРИ

Очень важным видом передвижения в каратэ являются передвижения "тая собаки". Естественно, человек на двух ногах не может изобразить движение собаки. Здесь важен принцип. Собака, двигаясь при отступлении, не отходит назад. Иными словами отступает, не отходя. Научимся это делать и мы. Рассмотрим первый, наиболее наглядный прием из этого раздела техники. В нем сочетаются многие принципы каратэ:

- уход с линии атаки, заход на спину;
- движение "тобикоми" (волна);
- смена ног;
- смена направлений атаки;
- переход через "промежуток" (назовем так промежуточную узловую точку на схеме движения, очень важную в дальнейшем).

Итак, встаньте с партнером в правую стойку зенкуцу-даци на дистанцию удара мая-гери шодан. Мы намеренно усложним вашему партнеру задание. Он будет наносить из правой зенкуцу-даци мая-гери шодан с подшагом (см. рис. 43, фото 256-259).

Рассмотрим ваши действия. Первоначальное положение, основа всех движений "тая-собаки" — это тазовая увертка. Резко уберите правую часть таза назад, "дерните" тазом по часовой стрелке. Таз, естественно соединенный с правой ногой и плечом, в свою очередь "поддернет" их назад, задаст им первоначальное движение. Закончите это движение, поставив правую ступню на носок рядом с левой и развернув корпус правым плечом назад чуть больше 90 градусов. Вы убрали тело с линии атаки.

Одновременно вы выполняете левой рукой блок тейшо, правая уходит на исходную позицию в правое подреберье. Итак, вы выполнили уход "тая собаки" с блоком тейшо. Ваша левая нога вращалась на носке, теперь она полусогнута. Правая стоит на носке, согнута чуть больше. Теперь выполните заход за спину и контратаку. Левая нога на носке резко скользит влево — назад, буквально "выбрасывается". Одновременно правая падает на пятку. Корпус пока не развернут. А теперь резко, развернув две ступни, развернув корпус, нанесите от живота цки в голову. Следует заметить, что для правильной наработки дистанции с партнером вы должны "пробить" за затылок партнера на 2/3-полоктя.



Далее. Противник может после мая-гери идти вперед или назад. Эта тенденция учитывается длиной второго шага. Конечно, выполняя тейшо, постарайтесь дать маленький импульс ноге противника в направлении его удара, тогда с большей вероятностью он провалится вперед и наступит на свою правую ногу. В любом случае, регулируя длину второго шага, вы должны

с большим запасом на удар цки доставать партнера.

Направление второго шага выдерживайте 15-20 градусов влево от первой линии атаки. Длина и ширина стойки зенкуцу-даци не важна.

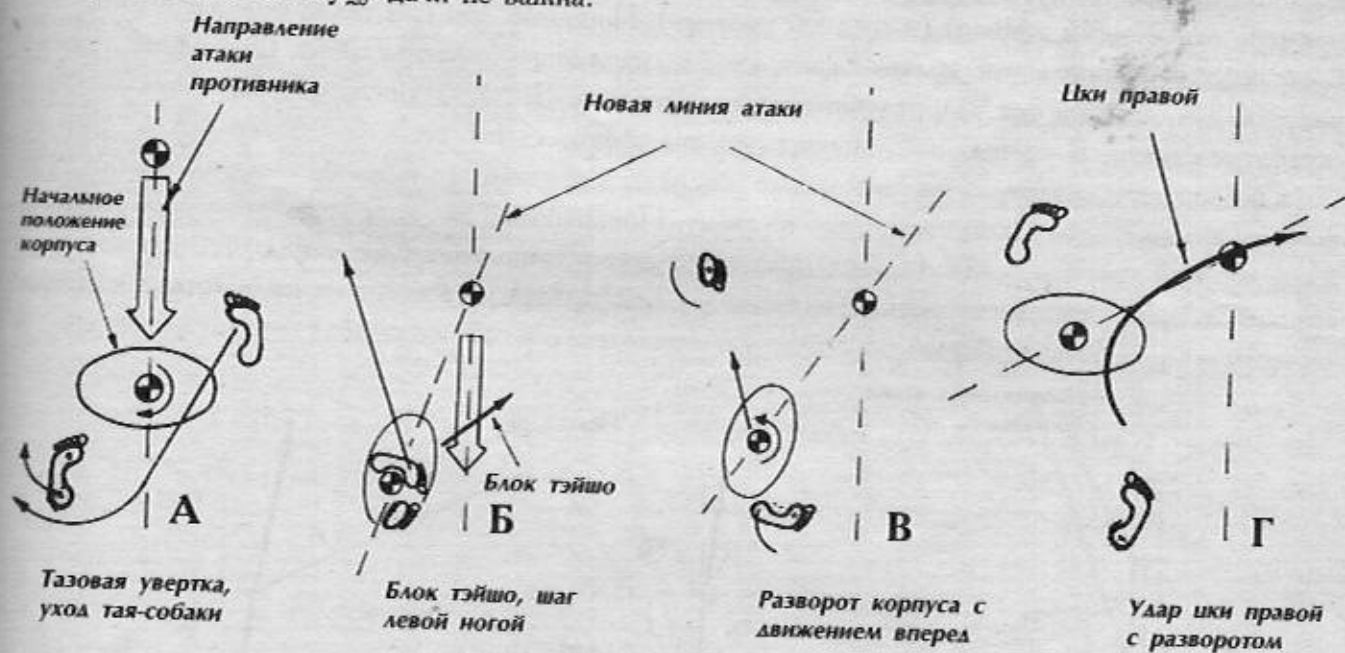


Рис. 43 Уход ТАЯ-СОБАКИ с контратакой

В этом приеме очень рационально задуман уход. Вы уходите и назад и в сторону. При узкой стойке вы больше уйдете назад. При широкой — больше в сторону. И в этом и в другом случае цель ухода будет достигнута. Для отработки мы рекомендуем вам стойку, изображенную на рис. 44В. Работать в ней удобно, уходы наиболее рациональны.

Поработаем над тазовой уверткой. Это очень важная часть приема. Встаньте в стойку ожидания, ноги на ширине плеч. Полностью расслабьтесь. Безвольно свисают руки-плечи. Резко дерните только тазом, выполняя уход. Оставляя левую ногу на месте (вращая ее на носке), произвольно вращайте остальные части тела, выполняя уход. Освойте и поймите это движение. Работая с партнером освойте прием тая-собаки для правой и левой стойки.

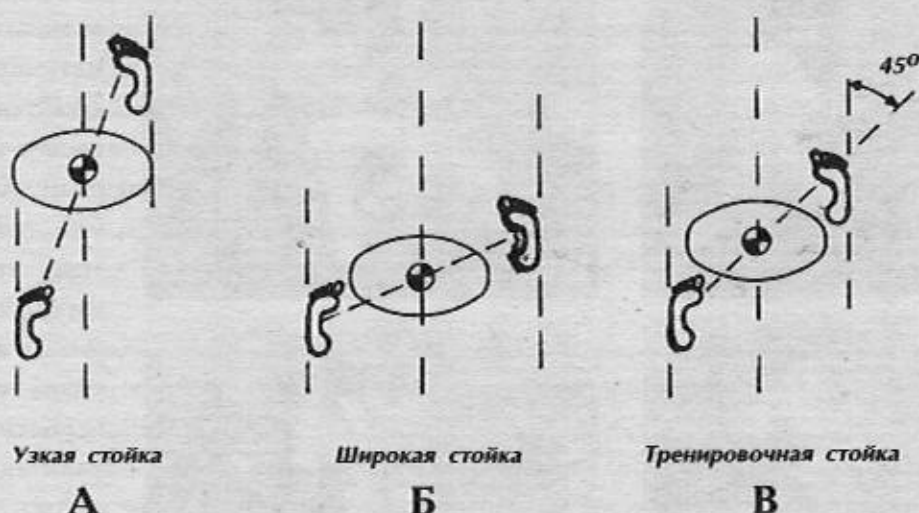


Рис. 44 Варианты стойки ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ, ЙОКО-ГЕРИ.(СОКУТО-ГЕРИ)

Тазовая увертка и уход тая-собаки используется во многих красивых и эффективных приемах. Давайте продолжим освоение увертки. Начнем в стойке зенкуцу-даци (левой). Партнер наносит мая-гери левой ногой в живот (в средний уровень). Напомню, что при таком положении мы наиболее правильно используем законы каратэ: уход с линии атаки, заход за спину. Противник наносит наиболее трудный для вас удар, глубина его максимальна. Все это необходимо для эффективности отработки связки. В боевых же условиях, как вы убедитесь позже, прием более универсален и, как в большинстве связок, начав выполнение и не угадав направление удара противника, обязательно доводим его до конца. Итак, посмотрите на схему. При выполнении ухода ваша левая нога скользит после тазовой увертки назад. Правая рука в это время выполняет блок тейшо, по направлению внешней линии внешней стопы. После ухода и блока правая нога стоит на полной ступне, левая

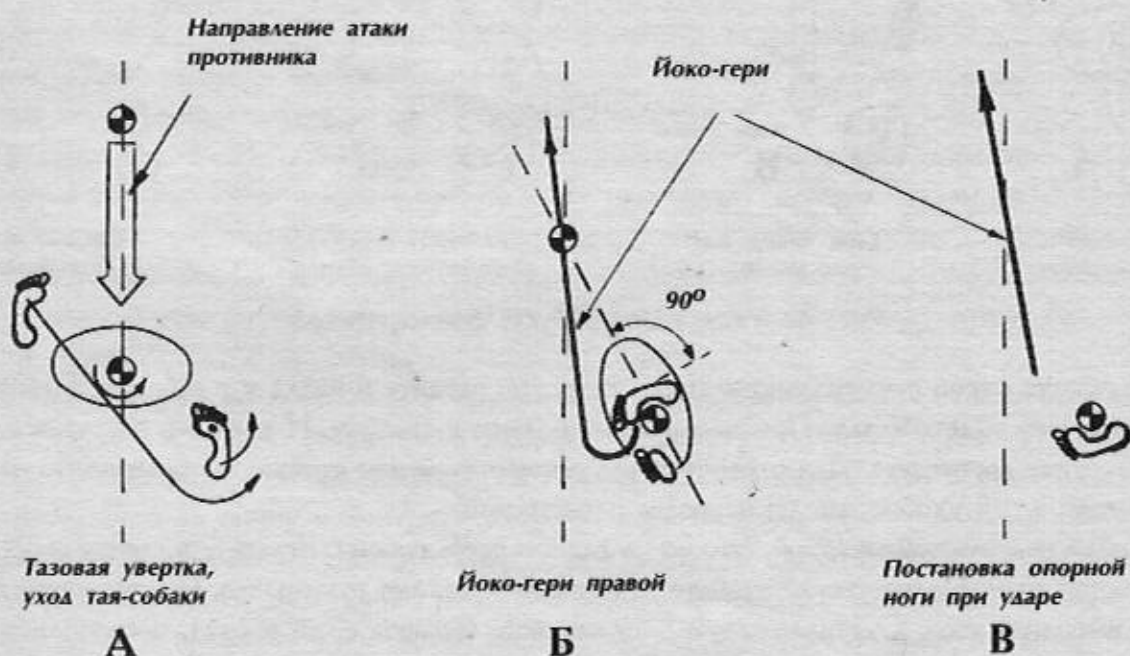


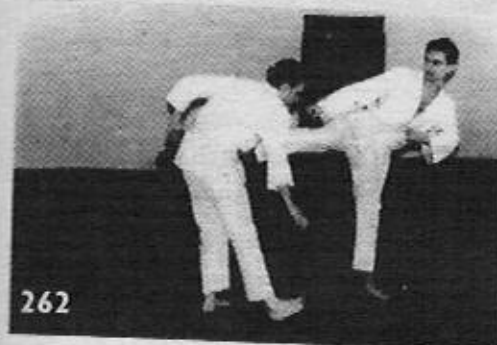
Рис. 45 Уход ТАЯ-СОБАКИ с контратакой ЙОКО-ГЕРИ



260



261



262

— за ней на носке, а плоскость, проходящая через ваши плечи и таз, направлена на противника, то есть вы стоите к нему строго боком.

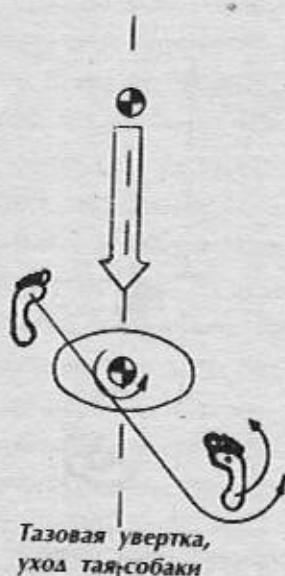
Теперь тонкое движение, которое не раз встретится нам в дальнейшем. Левая нога опускается с носка на пятку, а правая в это время через закрытие паха наносит йоко-гери в средний уровень. При касании поверхности левой пяткой происходит удар правой ногой. Важно, чтобы это происходило одновременно. Еще одно правило — при ударе опорная нога распрямляется, это увеличивает силу удара. Корпус назад не отклоняем, ось корпуса направлена вертикально (см. рис. 45, фото 261-262).

Отработайте связку на левую и правую ногу.

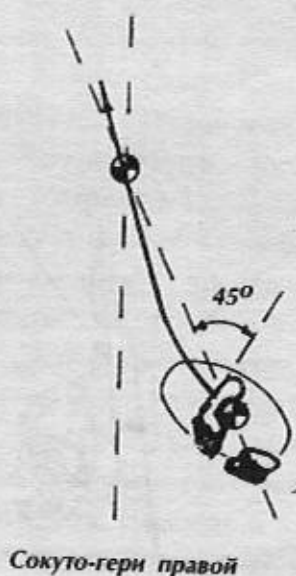
Немного видоизменим прием. Теперь после ухода тая-собаки движение корпуса и опорной ноги идет несколько дальше (см. рис. 46).

И, находясь после ухода на новой линии атаки, вы окажетесь к противнику не строго боком, а увидите его вполборота сзади, под углом 45 градусов. Именно в этом направлении и наносится удар сокуто-гери правой ногой в средний уровень. Мы уже знаем, что природа этого удара такова, что корпус наклонится вперед. Однако сильно этого делать не следует, старайтесь удерживать ось корпуса наиболее вертикально. Это приведет к смещению центра масс в сторону вектора удара и к увеличению его силы.

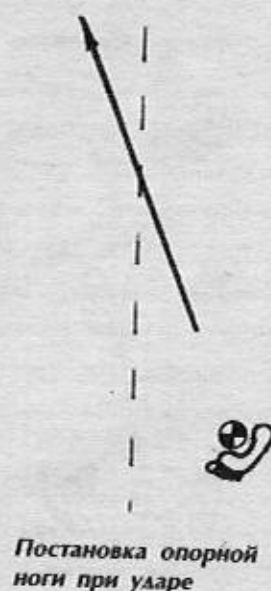
Все отличие этих двух разновидностей связки заключается как раз в этом незначительном отклонении корпуса. Таким образом первый вариант — это короткая жесткая встреча противника на близкой и средней дистанции, удар на начало его движения, почти упрещающий. А второй — контратака



А



Б



В

Рис. 46 Уход ТАЯ-СОБАКИ с контратакой СОКУТО-ГЕРИ

на средней и длинной дистанции, которая применяется для более скоростного и более определенного движения соперника. Конечно, вариантов применения этого приема намного больше.

Отработайте с партнером прием достаточное количество раз, причем по мере освоения **связки** партнер должен разнообразить способы своей атаки. Он выполняет прямые атаки руками и ногами в верхний, средний и нижний уровень.

Связка так же отрабатывается на тяжелом мешке для "постановки" удара. При отработке на мешке не увеличивайте высоту удара, что будет происходить произвольно. Все время следите, чтобы удар наносился точно в уровень подреберья. Высокий же удар, при всей красоте исполнения, может оказаться простым балетным па, так как дистанция в этой связке рассчитана на средний уровень.

Необходимо заметить, что при изучении этой связки обучаемый почти всегда, следуя по инерции за движением после ухода, старается развернуться дальше, чем нужно и оказаться спиной к противнику. При отработке в одиночку для устранения этой ошибки воспользуйтесь зеркалом. А при отработке вдвоем атакующий партнер должен постоянно следить и исправлять ваши действия (как и в любой связке при отработке в паре). Поверьте, со стороны ему виднее. И если вы будете выполнять его советы: "не наклоняй корпус", "не открывай спину", "при ударе поднимай колено выше" и т.д., то обучение и усвоение материала пойдет намного быстрее. В основном это связано с тем, что даже люди, хорошо владеющие своим телом зачастую воспринимают положение отдельных частей своего тела обманчиво. Даже если вы отлично все освоили, прислушайтесь к мнению наблюдающего со стороны.

Итак мы начали изучение приема из стойки **зенкуцу-дэчи**. Это наглядно демонстрирует возможности связки, но несколько упрощает ее. Конечно удобно пользоваться длинным, эффективным уходом **тая-собаки** именно в этой стойке. Уход происходит и назад и в сторону, что прекрасно защищает вас и скрадывает недостатки тазовой увертки в чистом виде (если она у вас к тому же плохо отработана).

Начнем отработку из самой "популярной" стойки человека, который не ждет нападения ("не ждет" не означает "не готов") — из стойки ожидания. При начале атаки соперника резко выполните увертку с уходом и блок **тейшо** (см. рис. 47, фото 259-262). Блок — нижний от ноги или верхний от руки, (можно верхний **сото-уке**), если защищаетесь от удара в голову (и т.д., не это важно).

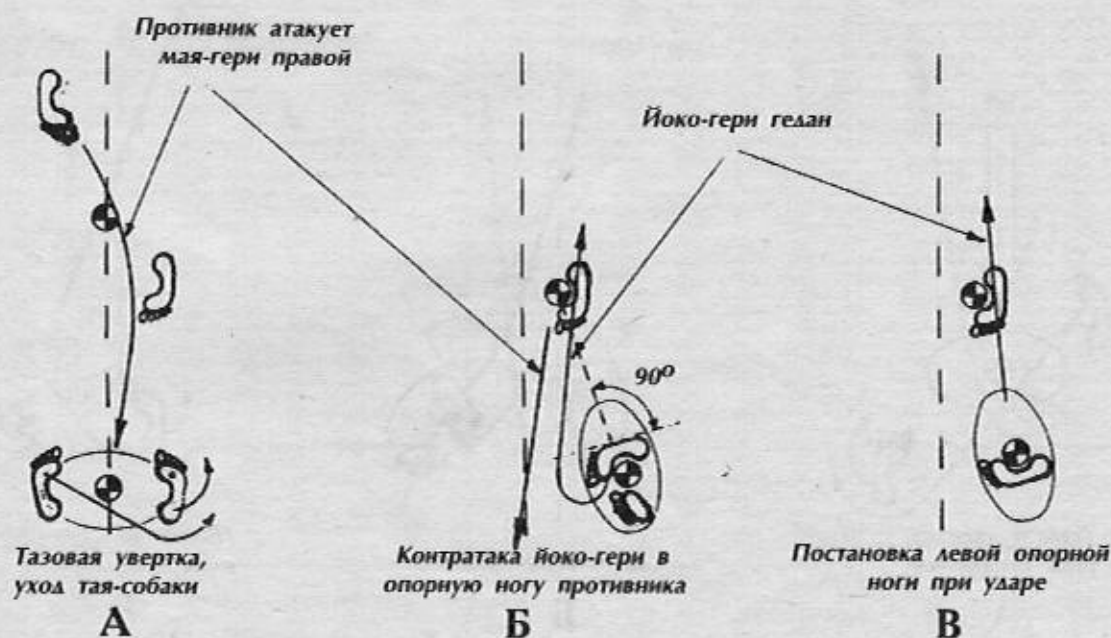


Рис. 47 Уход ТАЯ-СОБАКИ с контратакой ЙОКО-ГЕРИ

В этой связке более жесткие требования к увертке и к контрудару. Так как дистанция сократилась, вынос колена на удар йоко-гери нужно делать как можно выше. Иначе удар будет по восходящей траектории и может быть легко блокирован. Для проникновения удара сквозь защиту его траектория должна быть более пологой. Сокращение дистанции дает нам еще один вариант контратаки.

После ухода выполните удар йоко-гери (сокуто-гери) в верхнюю опорную ногу (ближнюю ногу противника). Удар наносится в верхнюю (нижнюю) треть бедра или верхнюю (нижнюю) треть голени. Чем ниже наносится удар, тем ниже нужно присесть на опорной ноге. Этим вы приближаете центр масс к направлению вектора удара, чем увеличиваете силу удара и удлиняете удар.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЯЕМОСТИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОТРАБОТКЕ СВЯЗОК

Так столько же раз нужно повторить прием чтобы успешно применять его в бою?

Сколько повторений достаточно, чтобы запомнить связку из нескольких движений? Чтобы освоить ее как одно движение? Чтобы применить в учебном спарринге? И вообще, для каждой стадии освоения приема?

В различной литературе называются цифры в 100, 200 иногда тысячи раз. Все это очень приближенные величины. Так как в каратэ освоение учебного материала идет через мозг (как и в любом виде обучения), то здесь действуют обычные законы психологии.

Человек приобретает знания, умения, навыки на разных стадиях обучения. Все зависит от его интеллектуальных способностей и особенностей. Если бы мы имели дело с какой-нибудь простой разновидностью каратэ (или с тем, что от него осталось от времени и попыток втиснуть в спортивные рамки правил), с тем каратэ, где нужны крепкие парни, которым можно сказать: "Каратэ — это когда ни шагу назад", можно смело утверждать, что при такой бедности техники количество повторений должно измеряться тысячами раз.

К сожалению существует много секций, где именно незнание техники каратэ компенсируется однообразными повторениями простейших движений и мощной физической подготовкой. Если первое еще приводит к каким-то результатам, то второе зачастую как ни странно, просто мешает. И, вместо изучения богатейшей техники каратэ, ученики "познают" какой-то мифический "путь" и выполняют физические упражнения, которые развивают не те качества, которые необходимы бойцу и мастеру, хотя и позволяют стать значительно сильнее.

Итак, для запоминания новой связки, если она не построена на предыдущей, необходимо на первом этапе от 30 до 50 повторений. Иными словами, если вы полностью усвоили текст и примечания, то вы "поняли" прием. Теперь ваш головной мозг готов. Отработав достаточное для вас количество раз вы включили свою моторную память. Попробовав связку в различных вариантах вы опять заставляете усиленно работать головной мозг. В конце тренировки обязательно выполните "ю-кумитэ" и вы установите связь между головным и спинным мозгом. Для всего этого достаточно одной тренировки. И если вы в начале следующей тренировки повторите связку, то окончательно и навсегда ее освоите, как одно движение, включаемое в бою головным мозгом и моментально прокручиваемое моторной памятью. Это станет частью того, к чему мы должны прийти в дальнейшем — к тому, что вы будете знать, что делать в каждую следующую секунду, к непрерывной работе на грани сознательного и подсознательного.

Хочу предостеречь вас от широко распространенного ошибочного мнения, что обучение каратэ — это работа через силу и до седьмого пота. В дождь и в зной и по несколько раз в день. Нет, нет и еще раз нет. Ведь обучение в настоящем каратэ идет через мозг, а не через ноги. И не получится ни какого эффекта, если ваш мозг будет сопротивляться. Поэтому, если сегодня у вас проблемы, если совершенно нет настроения, голова забита повседневными заботами, я настоятельно рекомендую — не ходите в спортзал. Наша система обучения, которая пришла из древности,

построена на природных особенностях человека, на том, как в детстве он учится ходить, разговаривать. Попробуйте научить рисовать ребенка через силу. Ничего не получится, его мозг не воспримет информацию. Также и у вас. Если вы будете заниматься через силу, в подсознании будут заложены отрицательные эмоции и при работе на уровне автоматизма эта информация не будет в нужное мгновение предоставлена вам вашим мозгом. Да, в каратэ бывает больно, бывает трудно и тяжело, но не потому, что над вами давит железобетонное "Надо!", а потому, что в вас горит: "Мне это интересно! Я хочу это знать!"

После освоения связки на тренировке, когда вы почувствовали (именно почувствовали), что вы ее уже знаете, предел повторения действительно безграничен. Это вся ваша жизнь.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ИЗ ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЛЕВОЙ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЛЕВУЮ С КОНТРАТАКОЙ ШУТО ЛЕВОЙ РУКОЙ

Во всем многообразии уходов и уклонов техники Вадо-рю, которые построены на первоначальной постановке в стойку, этот уход не самый сложный, достаточно эффективный и красивый. Так же он дает большие возможности для развития последующей техники контратаки.

Итак, вы находитесь в стойке зенкуцу-дачи левой (см. рис. 48, фото 263-266). Противник наносит мая-гери правой ногой в средний уровень (шодан). Хочу напомнить, что условия оговорены для отработки. При отработке связки мы наиболее полно соблюдаем законы каратэ. В боевой же ситуации большинство наших связок универсально и прощает изменение "левого" на "правое". Единственное, чего не прощают наши приемы — грязного исполнения. Десятки правил заложены

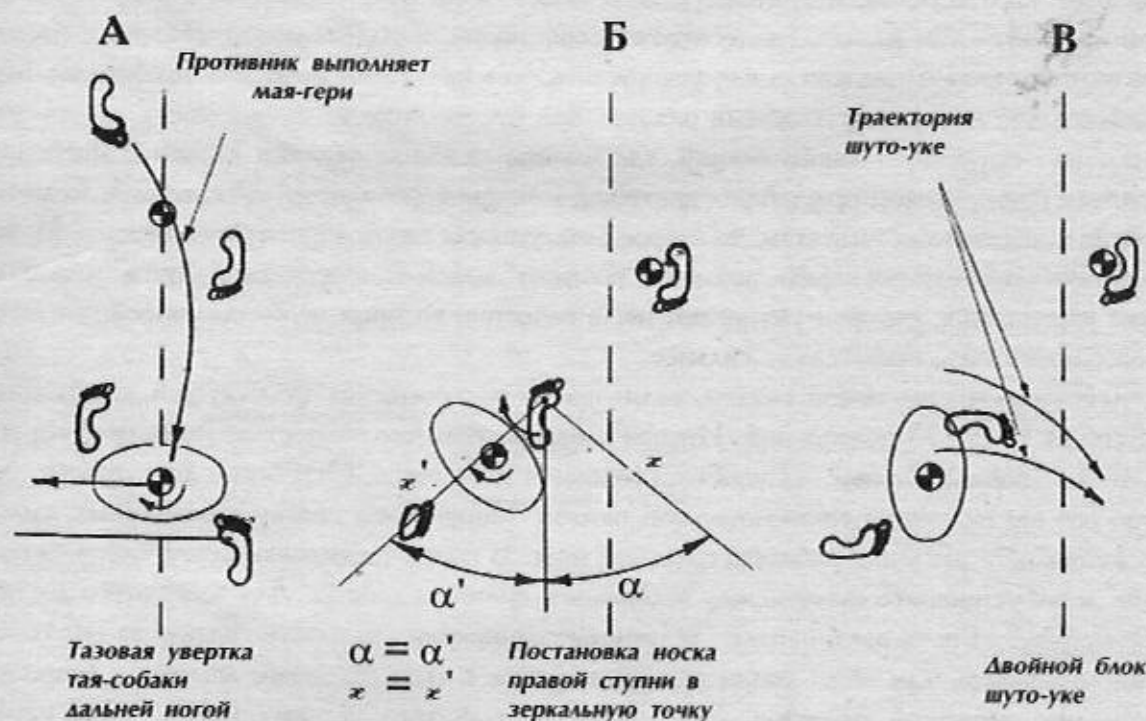


Рис. 48 Уход ТАЯ-СОБАКИ дальней ногой

в каждом приеме. Все это тонкий расчет, основанный на знании психологии противника и вашей физики, анатомии и идущая из древности чистота "школы".

Итак, вначале вы выполняете тазовую увертку с двойным блоком "шуто" и уход правой ногой в зеркальную точку. Одновременно с блоком выполняется разворот плеч. После блока левая рука наносит удар шуто в лицо противника, а правая выполняет реверсивное движение на исходную позицию — к правому подреберью.

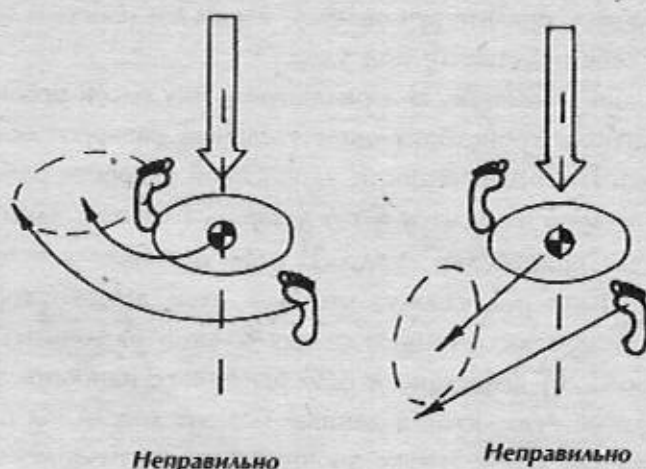


Рис. 49 Типичные ошибки

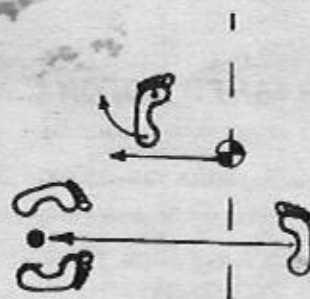


Рис. 50 Упражнение на отработку правильной постановки ноги

Начинаем отрабатывать прием без партнера. Вначале необходимо добиться, чтобы нога, которая выполняет уход, становилась точно на тот же угол относительно первой линии атаки и точно на то же расстояние. Это необходимо из-за особенностей нашей психики. Человек не видит, куда шагает задней ногой, свое положение воспринимает ошибочно (ведь его внимание сосредоточено на уходе от удара и блоке) и обычно поворачивается не точно боком, а спиной или не доносит ногу. Первое (см. рис. 49) не обеспечивает безопасности, второе не обеспечивает ухода.

Поэтому, начнем с простого упражнения (см. рис. 50). Партнер ставит свои ноги на ширину ступни вокруг точки, куда вы выполняете уход правой ногой.

И вы начинаете выполнять связку, одновременно учась попадать задней ногой именно в нужную точку, видеть ее не глядя, иными словами чувствовать. Если получится у вас начнет не сразу, я думаю партнер вам очень быстро об этом скажет. Когда освоите связку на равные ноги, переходите к отработке в паре. Обращаю ваше внимание, что прием только вначале кажется простым. При отработке вдвоем атакующий противник постоянно должен контролировать угол и дистанцию ухода.

Особенно заметны ошибки в уходах при увеличении скорости отработки. Вот вы освоили прием и в течение тренировки партнер начинает уже наносить настоящие удары. Обычно на этой стадии многие хорошо выполняют увертку с блоком, но не попадают ногой в зеркальную точку.

Обязательно исправьте эту ошибку, каким бы простым не казался прием. Иначе в боевой ситуации вы сами себя подставите под удар.

Еще одно замечание. В зеркальную точку носок правой ноги скользит по прямой и только после его постановки происходит окончательный разворот обеих стоп и плеч. Удар шото наносится не прицельно. Высокой точности на высокой скорости работы все равно не достичь. Поэтому большинство ударов наносится в тот уровень (высоту, длину), который отработан на тренировке, т.е. туда, куда "пристрелян" удар. В этом и только в этом случае он имеет максимальную силу и скорость. Еще раз скажу, что для этой высокоскоростной техники, высоконасыщенной, с ассоциативным включением целых блоков различных движений прицельные удары зачастую невозможны. И все равно в бою вы будете наносить удары туда, куда они отработаны на тренировке, а не туда, куда в данный момент хотели бы попасть.

В вышеописанной связке двойной блок шото должен попасть ниже колена, а контрудар шото левой рукой идти ниже уровня бровей. А все точечные удары оставьте восточным мастерам и авторам китайских фильмов.

А теперь разучим несколько связок на основе этого ухода. Все они имеют свои особенности и поэтому, для наработки правильных стереотипов подлежат изучению, как отдельные приемы.

ТАЯ-СОБАКИ ЗАДНЕЙ НОГОЙ С КОНТРАТАКОЙ ЙОКО-ГЕРИ

После выполнения ухода тая-собаки из правой стойки с двойным блоком шото правая нога через закрытие паха выполняет йоко-гери в средний уровень (в подреберье) (см. рис. 51, фото 267-269).

В этом случае из-за особенностей выполнения йоко-гери корпус в момент выхода на удар несколько отодвигается от противника. Что дает возможность использовать это движение для захвата и подтяжки противника на себя, если он атакует рукой (см. фото). Корпус необходимо держать вертикально.

Во-первых это необходимо, чтобы противник не заметил начало удара по отклонению вашего корпуса. Именно так подсознательно человек определяет начало удара: перенос тяжести тела с ноги на ногу, отклонение корпуса. И это одна из причин, по которой мы никогда не отклоняем корпус при ударе ногой.

Во-вторых, каратэ — это борьба зачастую против нескольких противников. Отклонив корпус в спортивной схватке от одного противника, вы достигните цели. А в бою с четырьмя противниками? Отклоните корпус от одного и тем самым наклонитесь к другому. Вас выведут из строя и вы не сможете дочитать эту интересную книгу. Именно поэтому при всех передвижениях, ударах, разворотах ваш корпус и голова остаются расположенными вертикально.

Отработайте эту связку с партнером и на тяжелом мешке. Партнер должен следить, чтобы при контратаке



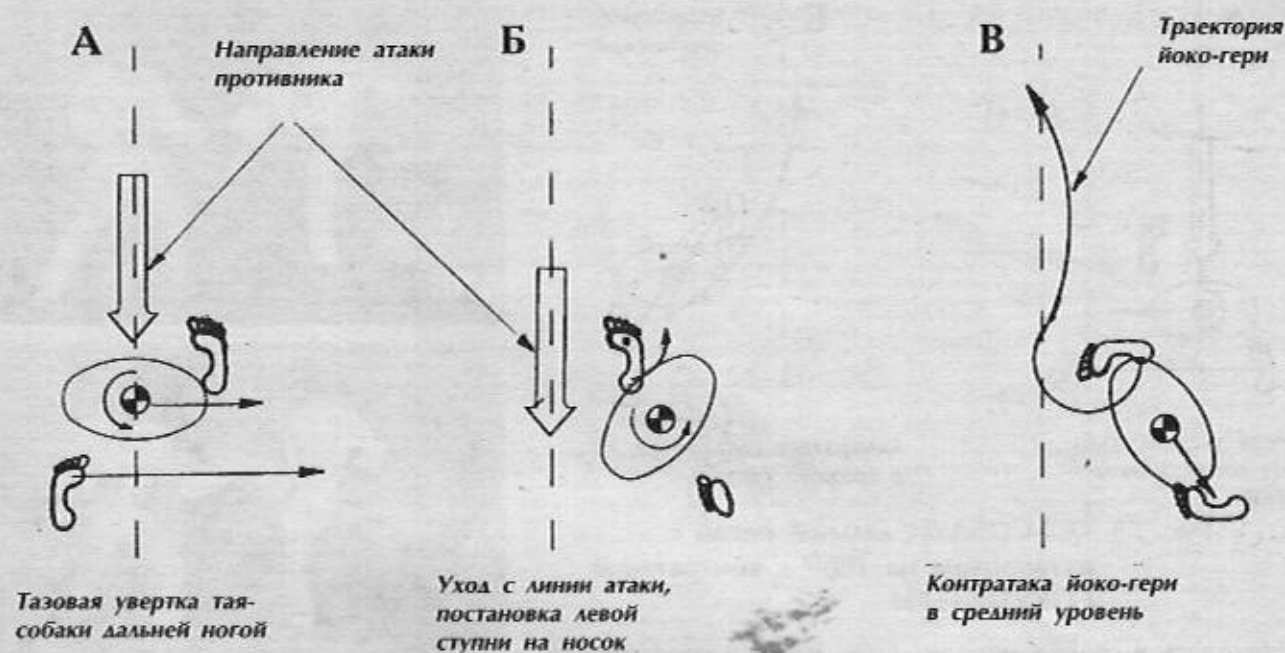


Рис. 51 ТАЯ-СОБАКИ задней ногой с контратакой ЙОКО-ГЕРИ

вы не наклоняли корпус, а при выполнении йоко-гери выносили колено и ступню строго по направлению атаки. Опорная нога неподвижна.

Еще один вариант контратаки — йоко-гери в опорную или ближнюю ногу противника.

ТАЯ-СОБАКИ ЗАДНЕЙ НОГОЙ С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ С КОНТРАТАКОЙ СОКУТО-ГЕРИ

В предыдущей связке мы разворачивали корпус на 90 градусов. Выполним еще один вид ухода с разворотом на 180 градусов. Для начала простое упражнение (см. рис. 52).

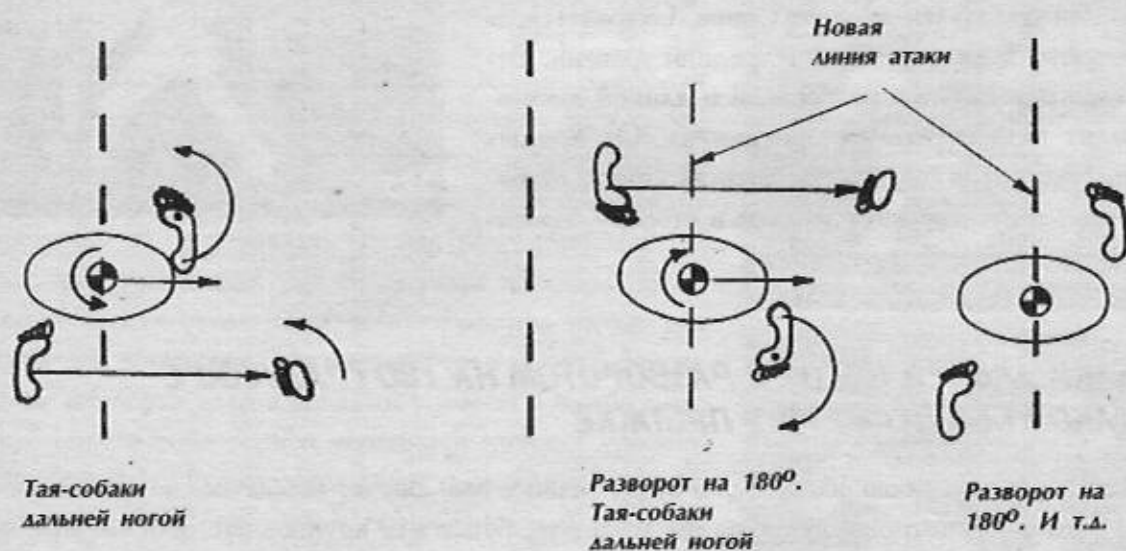
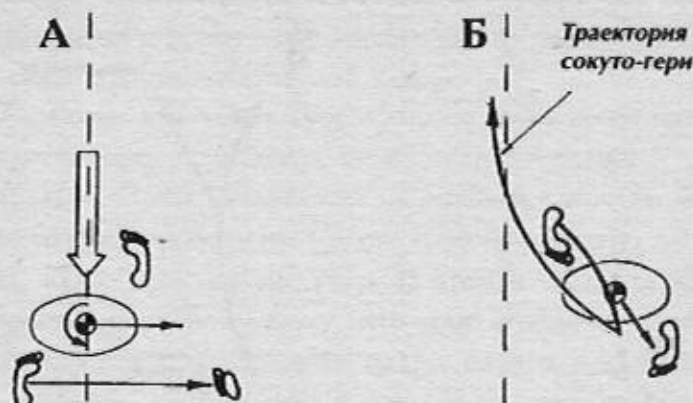


Рис. 52 Упражнение



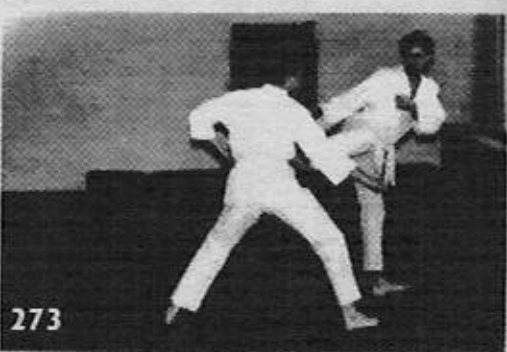
Тазовая увертка, уход
левой ногой, разворот
на 180°

Контратака сокуто-гери
в средний уровень

Рис. 53 ТАЯ-СОБАКИ задней ногой с
разворотом на 180° с контратакой
СОКУТО-ГЕРИ

Находясь в стойке зенкуцу-даци, как и в предыдущей связке вы выполняете тазовую увертку и уход, но без блока. После ухода и постановки ноги на носок, выполните резкий разворот на 180 градусов. Вы вновь оказались в стойке зенкуцу-даци, но сторона стойки изменилась. Теперь вы опять заносите заднюю ногу и выполняете разворот на 180 градусов. Таким образом, вы передвигаетесь в разные стороны спортзала, пока не освоите движение. Теперь разучим связку (см. схему 53, см. фото 270-273).

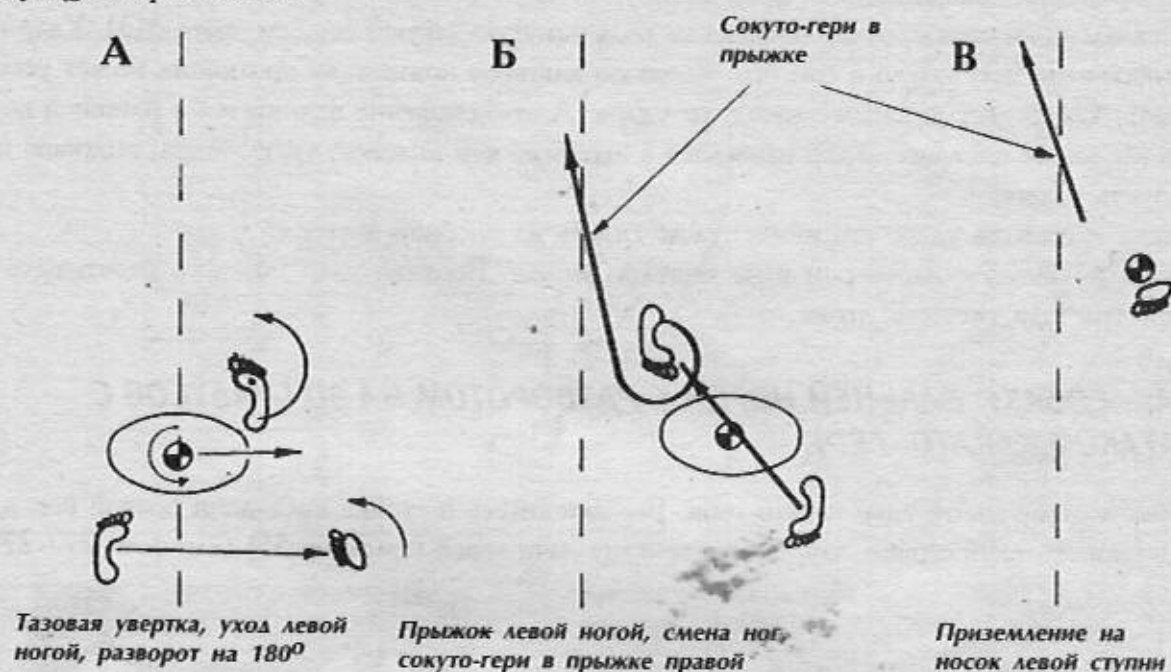
Уход и разворот выполняются без блока. Для этого он должен быть хорошо разучен в предыдущем упражнении. После ухода выполняем удар правой ногой сокуто-гери назад под углом 45 градусов. Голова повернута в пол-оборота, взгляд направлен на противника. Старайтесь не отклонять корпус. Удар наносится в средний уровень. Эта связка хорошо применяется на средней и длинной дистанции, подходит для защиты от противника. От прямых ударов (мая, йоко-гери) лучше уходить за спину, от боковых (маваши-гери, лоу-кик) уходим в сторону, противоположную бьющей ноге противника.



ТАЯ-СОБАКИ ЗАДНЕЙ НОГОЙ С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ С КОНТРАТАКОЙ СОКУТО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ

Противник в реальном бою обязательно будет сильнее вас. Звучит необычно, но я объясню этот порадокс. Противник, который будет на вас нападать, будет или крупнее вас, или сильнее физически, или он будет вооружен, или он будет не один. Так уж устроен мир, что слабые не нападают на сильных. Ведь и вы не выберете себе слабого противника, схватки с ним легко избежать, подавив его морально. Вот мы и пришли к тому, что ваш противник заранее имеет преимущества. Но и

каратэ разработано как защита против сильного, подготовленного, в конце концов просто активно атакующего противника.



Тазовая увертка, уход левой ногой, разворот на 180°

Прыжок левой ногой, смена ног, сокучто-гери в прыжке правой

Приземление на носок левой ступни

Рис. 54 ТАЯ-СОБАКИ задней ногой с разворотом на 180° с контратакой СОКУТО-ГЕРИ в прыжке

Вернемся к предыдущей связке. Что делать, если противник перехитрил вас? Вы выполнили уход, а он успел среагировать и вышел из зоны поражения. Или вы неправильно определили момент начала его атаки. Тогда после ухода вы оказались мягко говоря в невыгодном положении. Противник легко может атаковать спину или другим способом реализовать вашу ошибку. Вам необходимо из этого положения немедленно атаковать. После ухода выполните удар сокучто-тоби-гери (см. схему 54, см. фото 274-276).

После разворота левая нога идет на прыжок. Выполняя ступней подбив колена правой ноги. Правая нога перед касанием левой выходит на удар. Касание пола носком опускающейся левой ноги и удар правой ногой происходит одновременно. В этой связке, так как удар происходит в прыжке, требования к дистанции не такие жесткие. Если противник просто отклонился, или отпрыгнул назад, все равно вы его достанете. Именно поэтому в этой связке можно не наносить удар в средний уровень. Отработайте связку с сокучто-тоби-гери в верхний и нижний уровень (дзедан и гедан). При верхнем ударе необходимо добиться, чтобы после подбива левой ступней правого колена и выхода правой ноги коленом вперед на удар обе ноги "выстреливали" одновременно: правая на удар, левая — вниз носком на опору. Именно это одновременное



движение обоими ногами придает удару хлесткость, что очень важно для прямых ударов, которыми не хватает природной скорости (см. фото 307).

При нижнем ударе нужно после прыжка на полусогнутую левую ногу (см. фото 313). Удар наносится в дальнюю ногу. Дело в том, что на такую длинную контратаку противник может успеть среагировать. Он начнет движение назад, от удара. А это движение начинается с ближней ноги, поэтому в нее вы не попадете. Удар наносится в верхнюю или нижнюю треть бедра, верхнюю или нижнюю треть голени.

Чем ниже наносится удар, тем ниже нужно сидеть на опорной ноге.

Отработайте связку с партнером и на тяжелом мешке. Верхний удар можно отрабатывать на боксерской лапе или тяжелой груше.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ДАЛЬНОЙ НОГОЙ С РАЗВОРОТОМ НА 90 ГРАДУСОВ С КОНТРАТАКОЙ КАКАТО-ГЕРИ

Для начала отработайте удар какато-гери. Вы находитесь в стойке кибя-даци правой боковой. Партнер в произвольной стойке, например в зенкуцу-даци левой (см. схему 55) (см. фото 277-279).



Правая нога
наступает на ступню
ближней ноги
противника

А



Удар левой пяткой
в голень
противника,
возврат ноги

Б

Рис. 55 Удар КАКАТО-ГЕРИ

Правой ногой наступите на ближнюю (левую) ногу противника. Левую выносим коленом вверх на удар и, скрещивая ноги, наносим удар левой пяткой в верхнюю или нижнюю треть голени. Этот удар нужно пробивать далеко за препятствие. В ударе не хватает скорости, поэтому необходимо компенсировать ее недостатком силой и глубиной удара. После удара вернитесь в стойку кибя-даци. Отработайте с партнером на разные ноги.



Теперь разучим связку на основе ухода тая-собаки дальней ногой и предыдущей комбинации. (Необходимо заметить, что эта комбинация существует, как отдельный, самостоятельный прием. Но в совокупности с уходом вам будет разучивать его удобнее и рациональнее.



Рис. 56 Уход ТАЯ-СОБАКИ ногой с разворотом на 90° с контратакой КАКАТО-ГЕРИ



После ухода тая-собаки с разворотом на 90° градусов, если противник атакует рукой или дистанция по какой-либо причине сократилась, вы выполняете удар какато-гери дальней

ногой в его ближнюю ногу (см. рис. 56, см. фото 280, 281).

После удара нога возвращается в исходное положение, в стойку зенкуцу-даци левую. Отработайте связку с партнером.

Дальше необходимо перейти на изучение других передвижений и связок на основе пройденного материала. Дело в том, что так построена система обучения. Конечно, можно было бы взять один раздел техники и углубленно изучить и проработать его. Такова система обучения например при изучении биологии в средней школе.

Но ваша подготовка в таком случае была бы слишком однобокой. Теоретически вы запоминали бы все лучшее, но, переходя к новому разделу и забывали бы все быстрее. Обучение в каратэ построено так же, как познание жизни ребенком. Человек обучается по восходящей спирали, многократно, уже на более высокой ступени возвращаясь к новому участку витка спирали. Чтобы в вашем сознании сложилась полная картина каратэ, как цельного учения, чтобы оно стало способом вашего мышления, необходимо изучать его последовательно. Человек овладевает каратэ постепенно. Ведь каждый прием - это способ победить. Вначале вы знаете один способ, затем несколько. И только освоив очень большое количество способов побеждать, увидев как они пресекаются, дополняют друг друга, заполняя все уголки вашего незнания, поняв идеологию каратэ, вы становитесь настоящим каратистом. Именно это и есть постижение пути каратэ. Еще замечу, что

под идеологией не понимается количество поклонов или освоение слов на чужом языке как и ни один из внешних атрибутов каратэ. Но об этом позже.

Итак, пока ваше обучение будет построено на поочередном, частичном освоении различных больших разделов техники для создания у вас полной системы каратэ.

Итак, перейдем к следующему разделу.

ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ

Обратный поворот — это уход с линии атаки, столь же сложный, сколь и красивый. В основе движений лежит природная сила и скорость. В скобках замечу, что на спортивных соревнованиях по традиционному каратэ по правилам ВУКО этот прием не оценивается, так как считается, что сила удара в нем не контролируется. Я с этим почти полностью согласен. Не ленитесь и это станет вашей любимой связкой.

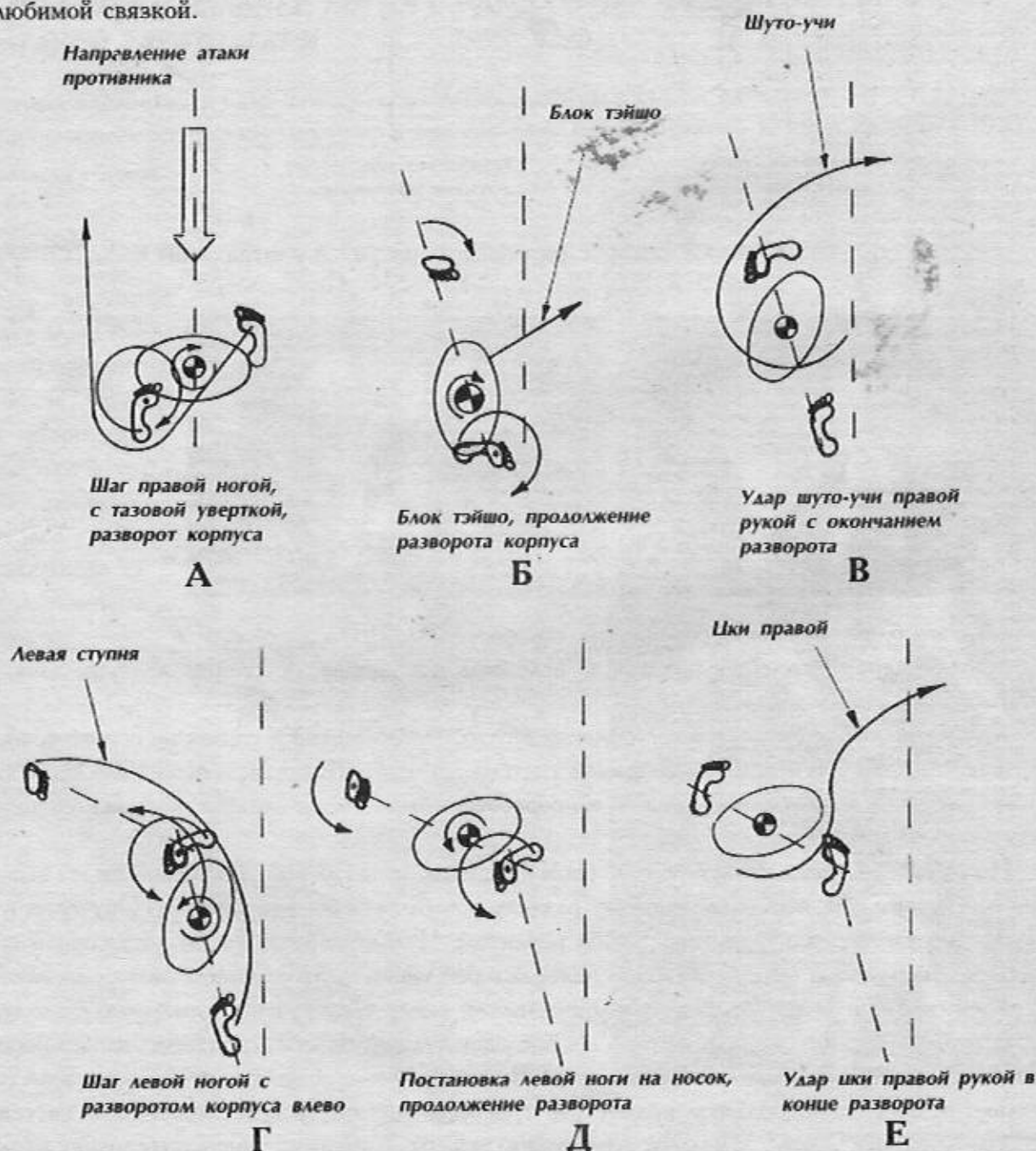


Рис. 57 Обратный поворот



Итак, изрядно надоевший противник опять атакует вас правым мая-гери (йоко-гери, сокуто-гери, цки). Вы находитесь в стойке зенку-даци правой. Движение начинается с выполнения тазовой увертки с блоком тэйшо левой рукой, направленным за внешнюю линию правой ступни (см. рис. 57, см. фото 282-287). Правая часть таза как бы "тянет" за собой правую ногу и правое плечо, выводя их из конуса поражения. Такова природа первоначального

импульса движения, который, подобно удару кнута проявляется только в конце.

Далее правая ступня подносится к левой подколенной впадине и ставится на носок в точку, указанную на схеме. Эта точка лежит на линии, которая отклонена от линии атаки приблизительно на 15-20 градусов.

В момент постановки правого носка :

- левая рука находится в конечной точке блока;
- левая ступня на носке развернута на 90 градусов к линии атаки;
- линия плеч параллельна линии атаки;
- лицо все еще направлено к противнику.

Следующий этап. Корпус продолжает вращение по часовой стрелке. Вы разворачиваетесь, наносите правой рукой шуто в голову (обычно он приходится в область затылка за правым ухом). Правая ступня, проворачиваясь на носке, ставится под 90 градусов к линии атаки. Левая ступня, вращаясь на пятке, останавливается в положении, в котором она носком указывает на носок правой ступни. Таким образом, завершая вращение, вы оказываетесь в стойке санчин-даци. Левая рука находится в положении тэйшо на страховке в районе правого подреберья. При втором варианте исполнения связки вы наносите удар шуто в правое подреберье противника. В этом случае левая рука идет с блоком тэйшо на страховку лица (см. фото 514).

Стойка санчин-даци в данном случае является оптимальной. Если вы попытаете на той же линии встать в киб-даци, то сразу заметите, что не можете пронести правую руку с ударом так далеко,

как в стойке санчин. Это обусловлено строением вашего тела. Иными словами, сразу предостерегу от распространенной ошибки:

Если вы не довернете на нужный угол левую (опорную) ногу при вращении, то сила удара пропадет, вы сами затормозите свое движение и вдобавок откроете часть спины. Разумеется, вращение должно быть быстрым, чтобы не открывать спину, а только создать иллюзию открытости. Но замечу, что при отработке вы не должны просто "крутиться". Сначала увертка и шаг правой ногой и только потом — молниеносное вращение с мощным ударом.

Перейдем ко второй части приема. Левая нога, уже не через колено, а невысоко над поверхностью проносится за задней стороной правой ноги и выполняет удар пяткой над точкой, указанной на схеме. Удар какато выполняется в уровень нижней трети — середины голени. После удара она опускается на несколько сантиметров вниз и ставится на носок. Правая ступня пока стоит на месте. После постановки, левого носка, не разбрасывая локти от подреберий, начинайте вращение против часовой стрелки.

Вы переместитесь относительно противника, поэтому сместилась линия атаки. Левая ступня, вращаясь на носке должна остановиться под углом 45 градусов к новой линии атаки, правая, вращаясь на пятке становится параллельно ей. Вы оказываетесь в стойке зенкуцу-дзичи, а противник под углом 45 градусов справа. В конце вращения вы наносите правой рукой цки в голову. Удар вбирает в себя всю силу вращения. Он должен выходить через центральную линию и обязательно наноситься по линии взгляда противника. Иными словами, эта линия связывает его глаза и точку, которая находится на кулак ниже вашего солнечного сплетения. Первый выдох с концентрацией в этой связке выполняется с ударом шуто. Второй выдох и кимэ приходятся на удар цки в голову.

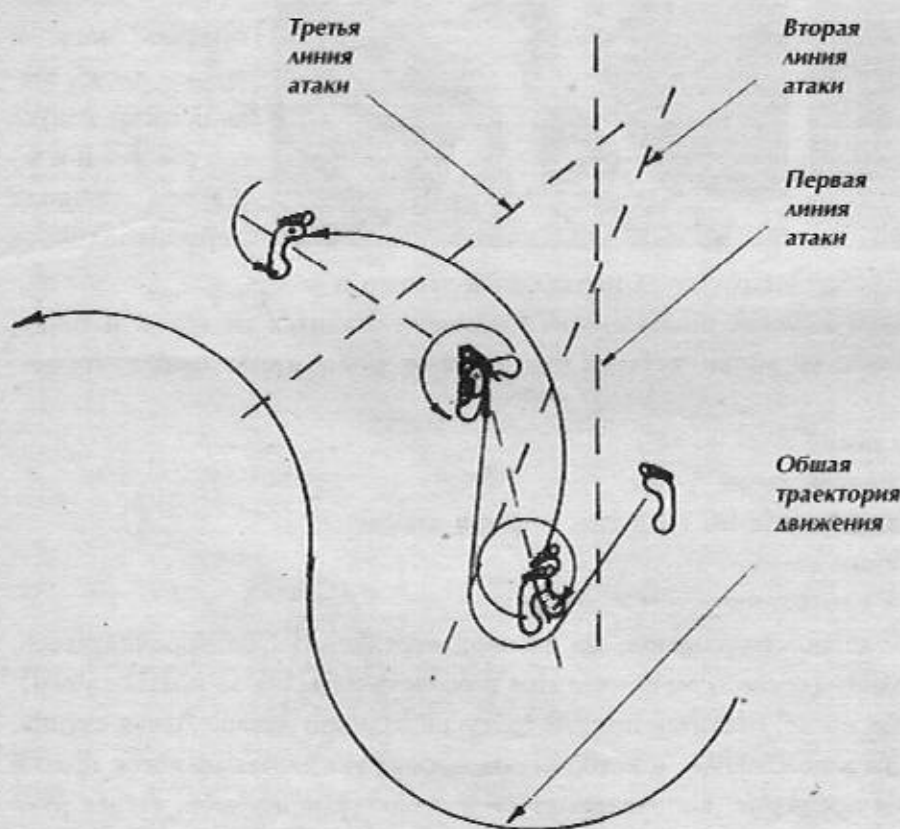


Рис. 58 Обратный поворот

Прием начинаем разучивать по четырем стадиям и только с партнером. Выполните:

- уход с шагом и блоком;
- поворот с шуто;
- шаг с ударом какато, постановку ноги;
- разворот с ударом цки.

Все время следите (вы и партнер), чтобы соблюдалась схема движения. Главное здесь — угол постановки стоп, угол разворота корпуса. После разучивания по 4-м стадиям переходите к разучиванию по двум стадиям:

- обратный поворот с шуто;
- проход с какато и цки.

При этом начинайте работать с лапой. Партнер выполняет мая-гери, затем возвращает ногу и делает шаг назад.

Переходите к разучиванию связки одним движением. Здесь преодолеть паузу в середине связки вам поможет партнер с лапой. Он наносит мая-гери, возвращает ногу и отскакивает. Вы наносите два удара по лапе, догоняя его.

Еще упражнение для увеличения скорости этой связки. Вы стоите в правой зенкуцу-дachi, а партнер пронесет лапу с постепенным увеличением скорости слева — направо, заставляя вас делать первую стадию приема с ударом вдогонку.

Основная ошибка, встречающаяся у обучаемых в этой связке — наклон корпуса, наклон головы. Следите за этим! Любое отклонение массы от оси вращения при таких мощных вращениях немедленно “выбросит” вас за схему движения. Если при увеличении скорости отработки вы не “попадаете”, шагая в нужные точки, значит, скорей всего у вас наклонен корпус или голова, потому что вы смотрите на свои ступни.

На начальном этапе лучше нарисовать на полу схему (рис. 58) и ходить по ней. На освоение связки уходит одна — две тренировки. В конце проводим Ю-кумитэ.

ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ С БЛОКОМ ГОЛЕНЬЮ НАРУЖУ

Для того, чтоб вы лучше освоили предыдущую связку и сам принцип контратаки после ухода через спину, разучим этот прием.

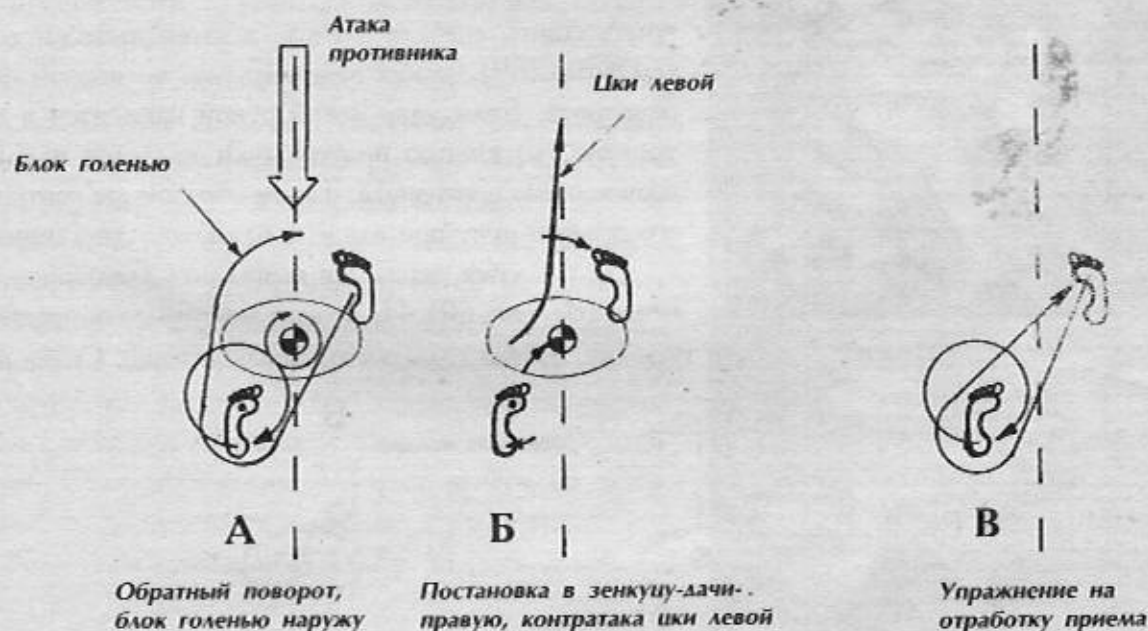


Рис. 59 Обратный поворот с блоком голенью наружу

Вы находитесь в стойке зенкуцу-дachi правой. Противник атакует в средний уровень мая-гери правой ногой. Первая часть движения — как в предыдущей связке. Вы выполняете тазовую увертку с блоком тэйшо и несете ступню правой через колено левой ноги. В этот момент положение правой голени строго параллельно земле. Начиная с этого положения правая ступня в пространстве как бы зависает, тормозится, но с продолжением вашего вращения выполняется движение правым коленом наружу, пока голень не встанет вертикально. Развернув в дополнение к этому движению правый носок наружу, вы завершите блок голенью наружу (см.рис. 59, фото 288-291). Левая же ступня на протяжении всего разворота просто совершает скольжение на носке с поворотом на 360 градусов. После блокирования ноги противника голенью, правая нога мягко, с носка на пятку ставится в стойку зенкуцу-дachi правую. В момент опускания правой ноги левая рука наносит цки в правое подреберье противника, постановка правой пятки совпадает с окончанием удара. Второй



вариант: левая рука наносит удар основанием ладони в голову, удар обычно приходится в затылок. При ударе тайшо пальцы смотрят вверх. Естественно, совершать такое длинное движение в непосредственной близости от атакующего противника небезопасно. Поэтому при начале разворота правая рука локтем идет на опережение движения, чтобы за-

крыть спину, сначала плечом, а затем выходит с блоком (см. фото 289), чтобы защитить вас во второй половине разворота. Если удар левой рукой наносится в средний уровень, то кистью правой руки делается накладка на правое плечо противника. Таким образом вы контролируете его правую руку при входе в ближнюю дистанцию.

Для освоения движения выполните следующее упражнение (см. рис. 60). Из стойки зенкуцу-дachi правой, унося

ногу через колено, просто наступайте в ту точку, откуда только что убрали ступню. Снова встаньте

в зенкуцу-дachi правую. Повторите упражнение до тех пор, пока опорная нога не перестанет делать остановку по пути вращения и пока правая не будет безошибочно попадать в точку начала движения. Иными словами вы уже свободно выполняете этот элемент. Теперь переходите к выполнению этого вращения, но с блоком. Вновь появится произвольная остановка пятки опорной ноги в середине вращения. Повторите достаточное количество раз.

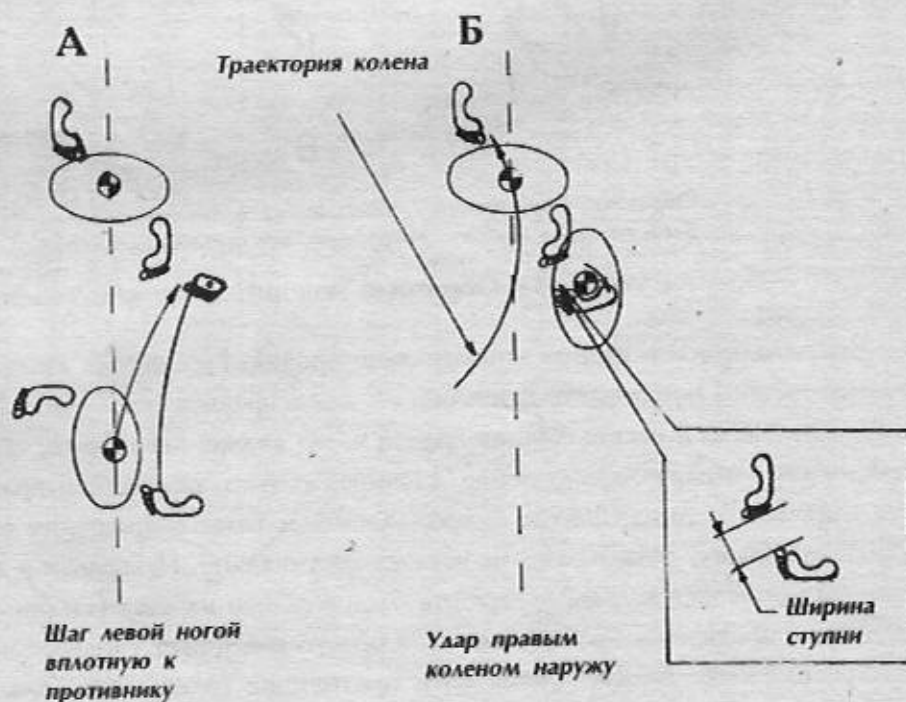


Рис. 60 Удар коленом наружу

Если опорная нога делает плавный, устойчивый поворот на носке, если блок голенью попадает в бедро противника, если вы после блока мягко "садитесь" в стойке, а не "падаете", значит вы освоили эту связку. Как всегда в конце тренировки обязательно выполните ю-кумитэ.

УДАР КОЛЕНОМ НАРУЖУ

Вы должны совершенно свободно перемещаться в любую сторону. Освоение наших связок пока идет по этому направлению. Изучая различные способы уходов и передвижений мы стараемся научиться полностью освоить пространство вокруг нас. Если любая точка будет для вас легко достигаема, сами вы станете трудно достигаемы для противника. И так, продолжаем освоение этого пространства. Разучим простую связку. Вы находитесь в правой стойке зенкуцудачи. Противник находится справа на расстоянии одного большого шага (см. схему 60, см. фото 292-294).

Вы выполняете левой ногой шаг вплотную к противнику. После этого выполняете удар коленом наружу в солнечное сплетение противника (в линию края ребер). Голень правой ноги старайтесь держать как можно параллельнее земли.

Так как книга рассчитана на подготовленного читателя, скорее всего вы уже встречали (изучали) удар коленом вперед (мая) и боковой (маваши). Думаю, что вам будет интересно разучить этот, достаточно забытый удар, тем более, что он встретится еще в нескольких связках. Отрабатывать нужно с партнером, затем на тяжелом мешке. В конце тренировки — ю-кумитэ.

Необходимо заметить, что все удары коленом можно рассматривать, как первую стадию других ударов ногами. В данном случае вы выполняете начальную часть удара йоко-гери. Если противник успевает выйти из зоны поражения, вы продолжаете движение и заканчиваете его ударом йоко-гери в нижний (так как выносили колено невысоко) или средний уровень.

Теперь еще один важный принцип каратэ.

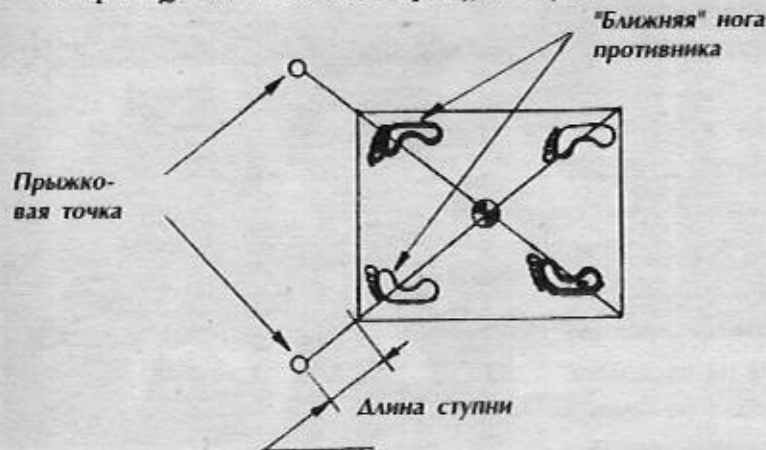


Рис. 61 Прыжковая точка



Выше было сказано, что шаг перед ударом левой ногой производится "вплотную к противнику". Остановимся на этом подробнее. Шаг нужно делать вплотную к ближней ноге противника. Ваша левая (опорная) нога становится на расстояние ступни от ближней ноги противника (см. рис. 60 Б). А если противник стоит не в левосторонней стойке, как на рисунке, а в правосторонней зенкуцудачи? Тогда необходимо мысленно на

рисовать прямоугольник (см. рис. 61), в углах которого стоят ступни, отложить на продолжение диагонали длину ступни (если удар коленом, то ширину ступни), нарисовать точку и хорошенько ее запомнить.

Назовем ее "прыжковая точка". Именно в эту точку мы будем выполнять шаг или прыжок во многих приемах. Это расстояние и направление рассчитано древними очень точно. Оно учитывает скорость движения в бою, реакцию соперника и направление его движения. Ведь противник не груша и не манекен, он движется, реагирует, защищается. Но если вы попадаете опорной ногой в прыжковую точку, ваш удар обязательно достигнет цели и будет иметь нужную силу и глубину. В дальнейшем мы остановимся на этом подробнее.

КОКУЦУ-ДАЧИ, АТАКА КАКАТО-ГЕРИ В НИЖНИЙ УРОВЕНЬ

Стойка кокуцу-даци представляет большие возможности для передвижения. Заметьте, мы опять разрушаем сложившиеся в спортивном каратэ стереотипы. Мы не выбираем себе какую либо стойку по той простой причине, что не находится долго ни в какой стойке. Сойка — это положение, нужное для начала связки, комбинации. Стойка — это короткое промежуточное положение между передвижениями. Поэтому нельзя делить стойки на любимые и нелюбимые, удобные и неудобные. Нужно пользоваться всеми стойками, это разнообразит и обогатит ваше каратэ.

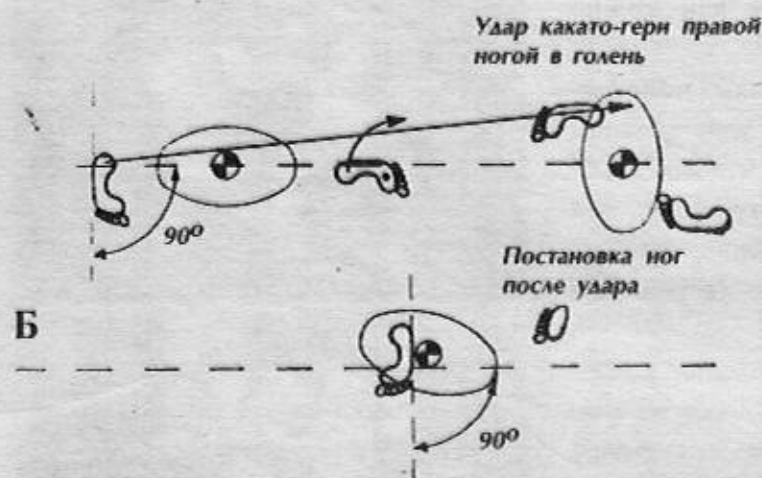
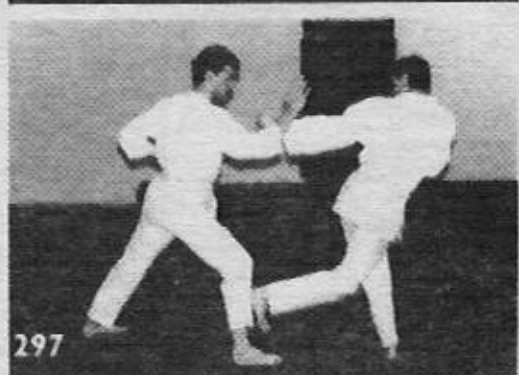


Рис. 62 Атака КАКАТО-ГЕРИ из стойки КОКУЦУ-ДАЧИ

И так, вы находитесь в кокуцу-даци левой, противник перед вами, например в стойке зенкуцу-даци правой (см. рис. 62, см. фото 295-297). Начните движение корпусом вперед. С переносом тяжести на левую ногу, поднесите правую ступню к левой подколенной впадине. После этого нанесите удар правой пяткой (какато-гери) в голень противника. Ступня опорной левой ноги разворачивается на носке по часовой стрелке на 90 градусов, ступня ударной правой направлена строго вниз. При ударе носок правой оттянут на себя. Удар наносится в середину голени. Пальцы ударной ноги приподняты на несколько сантиметров над полом. Корпус стараемся удержать в прежнем положении, чтобы как можно меньше открыть спину.



Теперь разучим два упражнения для отработки этого удара. В начале освоим передвижение в стойке кокуцу-дачи с ударом какато-гери вперед без смены стороны стойки (см. рис. 63). После выполнения удара опустите ударную ногу на несколько сантиметров вниз и поставьте ее на пол на носок. С переносом веса вперед, на правую ногу, ее ступня, разворачиваясь против часовой стрелки на носке становится перпендикулярно линии атаки. А левая по небольшой дуге (почти по прямой) пронесется вперед, скользя на носке и ставится на линию атаки в стойку кокуцу-дачи левую (см. фото. 298-301). Затем повторите прием, передвигаясь по спортзалу.

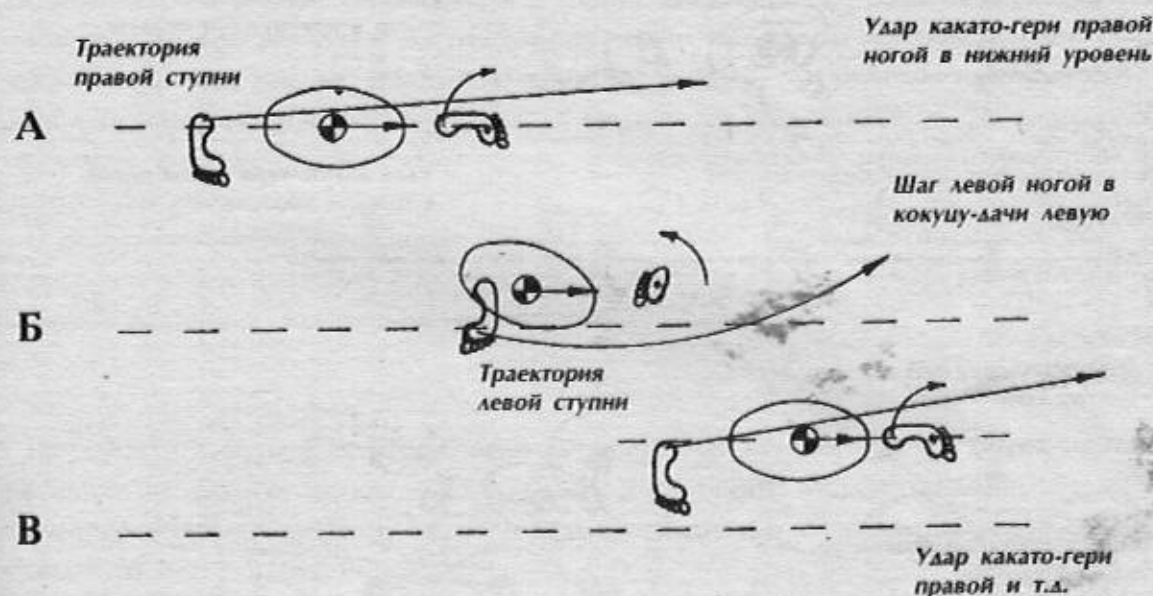
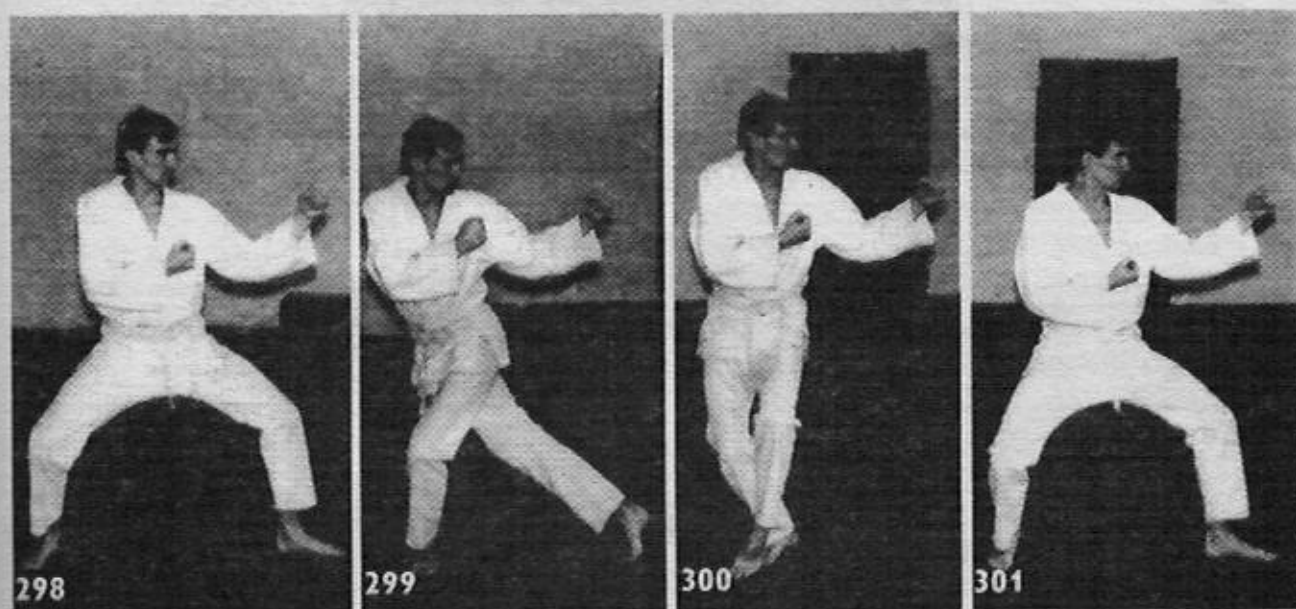


Рис. 63 Передвижение в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ с ударом КАКАТО-ГЕРИ



После отработки с партнером и с помощью упражнения, усложним передвижение (см. рис. 64, фото 298, 302-304). Выполнив удар из кокуцу-дачи и постановку ударной правой ноги на носок начинайте вращаться по часовой стрелке. Первым движением вы "завели пружину", скручивая

корпус, а сейчас пружина раскручивается, вы продолжаете движение корпус следует за ногами, используя природную силу раскручивания. Левая опорная нога развернется на носке еще на 180 градусов (всего с начала движения на 270 градусов). А правая ударная также развернется на 180

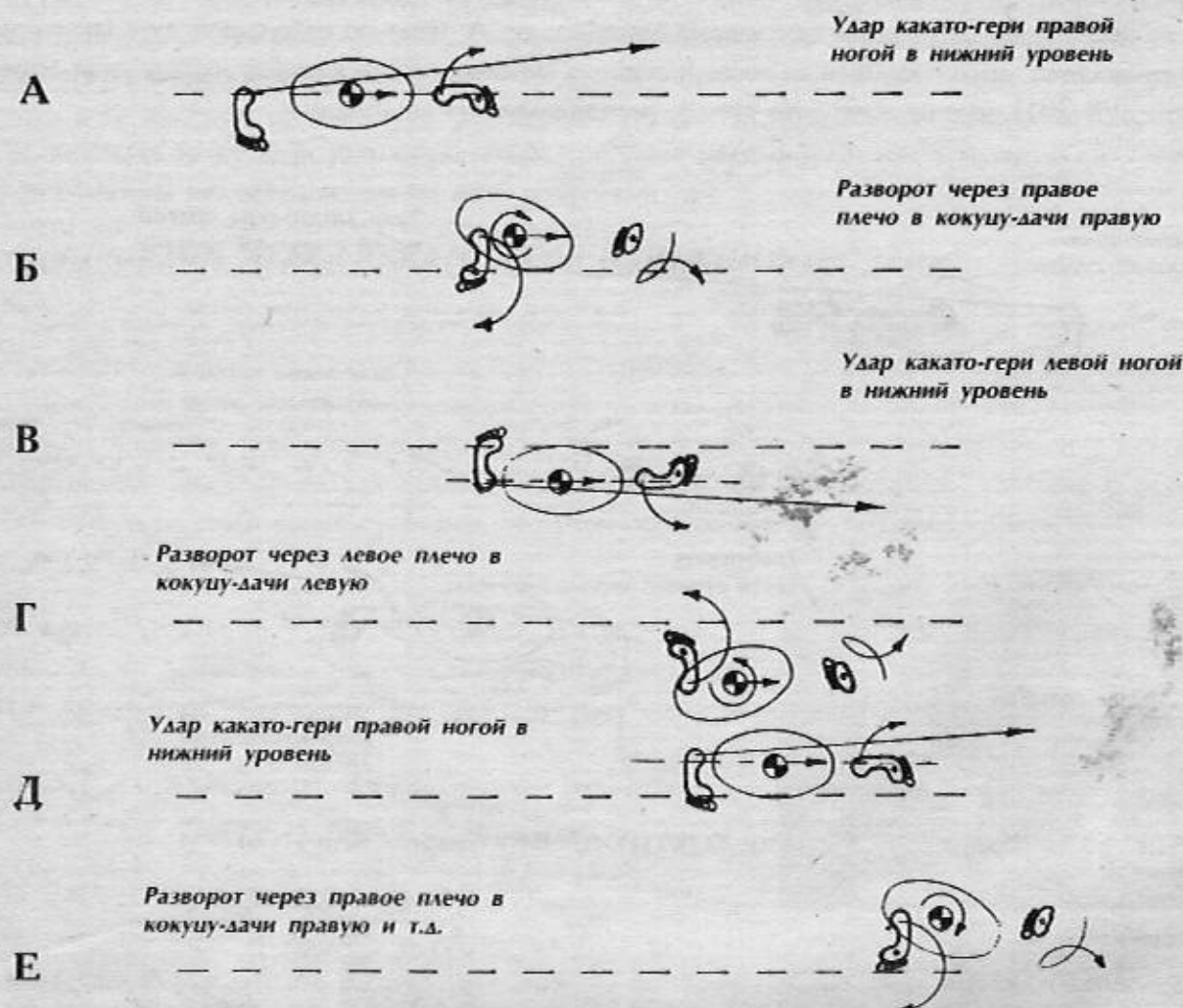
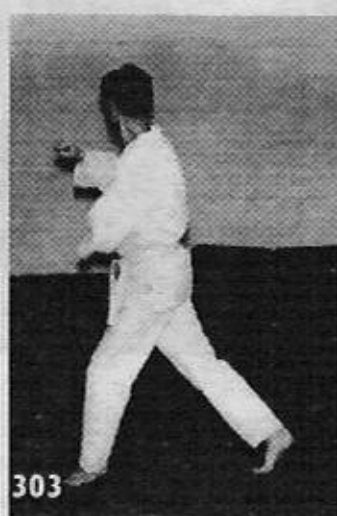


Рис. 64 Передвижение в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ с ударом КАКАТО-ГЕРИ с разворотом



градусов, опустившись на ступню. Правая рука по дуге выйдет вперед, вы окажетесь в стойке кокуцу-даци правой. Это основа для следующей в нашей связке. Но для начала освоим ее, как второе упражнение: передвиже-

ние в стойке кокуцу-даци вперед с ударом какато-гери с разворотом и сменой стойки. Схема движения не составит для вас трудностей. Пройдите несколько раз в длинную сторону спортзала, выполняя это упражнение. Итак, вы освоили удар какато из стойки кокуцу и еще два способа передвижения. В конце тренировки выполните ю-кумитэ.

ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА

Большой раздел техники каратэ — это прыжковая техника. Необходимо сразу оговориться, что для большинства людей, не знакомых с каратэ достаточно глубоко, прыжковая техника представляется какой-то вершиной мастерства или чем то забытым и ортодоксальным. Например, приходилось встречать мнения, вызванные многолетним запретом каратэ в нашей стране, что техника удара в прыжке сложна, не эффективна и существует в каратэ чисто формально. Это дешевые стереотипы, которые соответствуют истине не более чем утверждение, что чем ниже вы сидите на шпагате, тем выше ваше мастерство.

В действительности прыжковая техника достаточно проста в исполнении, обладает высокой скоростью и эффективностью. Для начала изучения этого раздела освоим две связки и одновременно запомним принципы, заложенные в прыжковую технику.

ЙОКО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ

Что делать в боевой ситуации, если дистанция увеличилась до двух-трех шагов? Например противник передвигается как фехтовальщик и постоянно уходит прыжком назад на дальнюю дистанцию. Или при работе с несколькими противниками вы развернулись к следующему, а он оказался на дальней дистанции.

В спортивном каратэ этот вопрос решается просто. Вам нужно просто подойти, подпрыгнуть к сопернику, сократить дистанцию. И с этого места начать развивать атаку. Не получится — повторить и т.д.

Но в боевом каратэ нет времени на подбор дистанции. Вы должны оказаться рядом с противником не перед атакой, а именно во время атаки, именно уже атакуя его.

Для начала введем два понятия. Нарисуем вокруг вас круг, радиусом один ваш большой шаг. А снаружи его нарисует второй круг, радиусом два ваших больших шага (см. рис. 65).

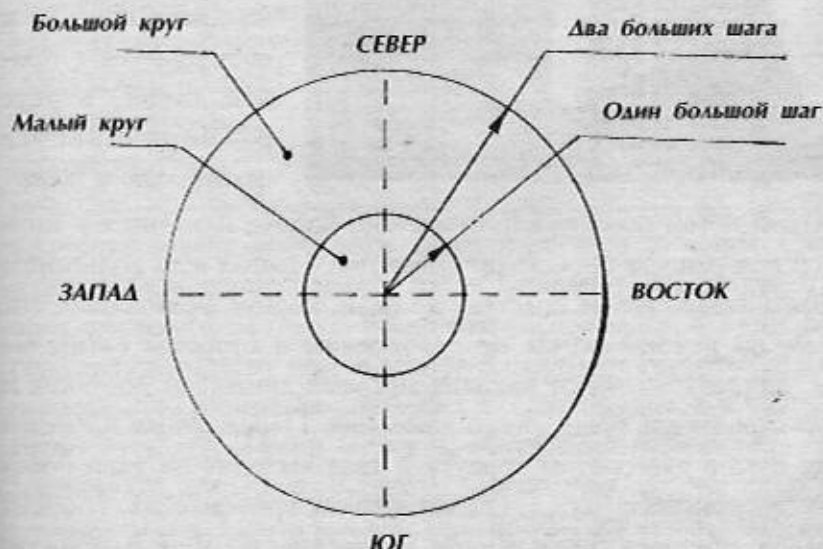


Рис. 65 Боевое пространство

Эти круги и есть ваше боевое пространство, которое нам необходимо полностью освоить. Вся прыжковая техника — это работа в большом круге. На этом этапе обучения будем считать, что размер большого круга рассчитан оптимально, с учетом скорости передвижения противника, реакции человека и многих других правил рукопашного боя.

И так, вы стоите в стойке кокуцу-даци правой, а противник на расстоянии двух больших шагов (см. рис. 66, см. фото 305-307, 308-310). В стойке кокуцу-даци ваш корпус развер-

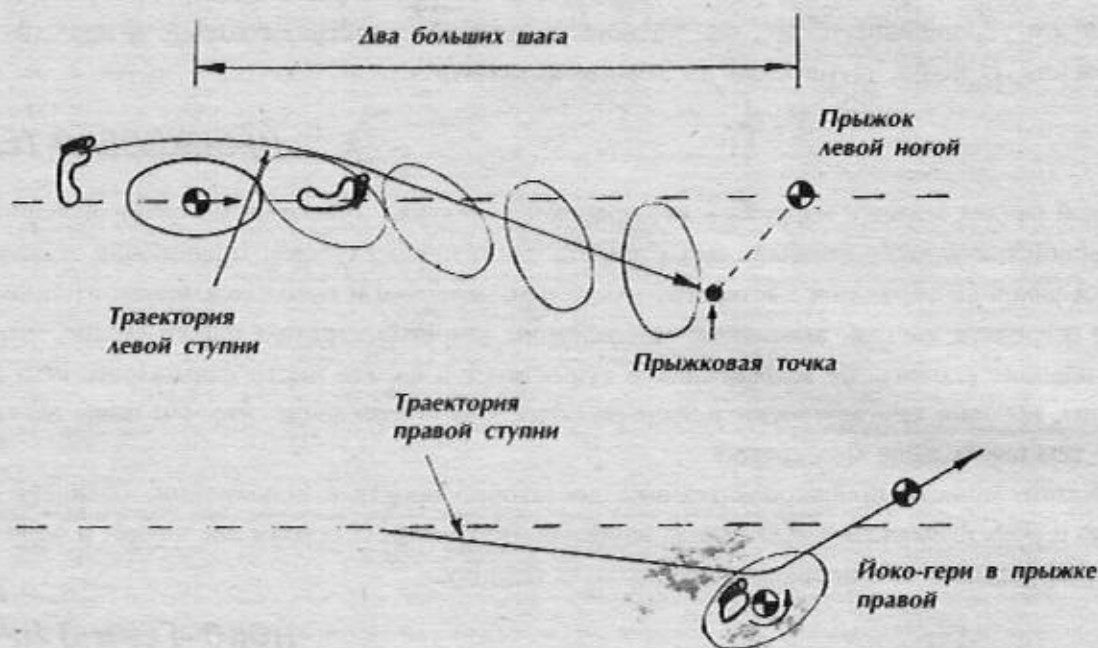
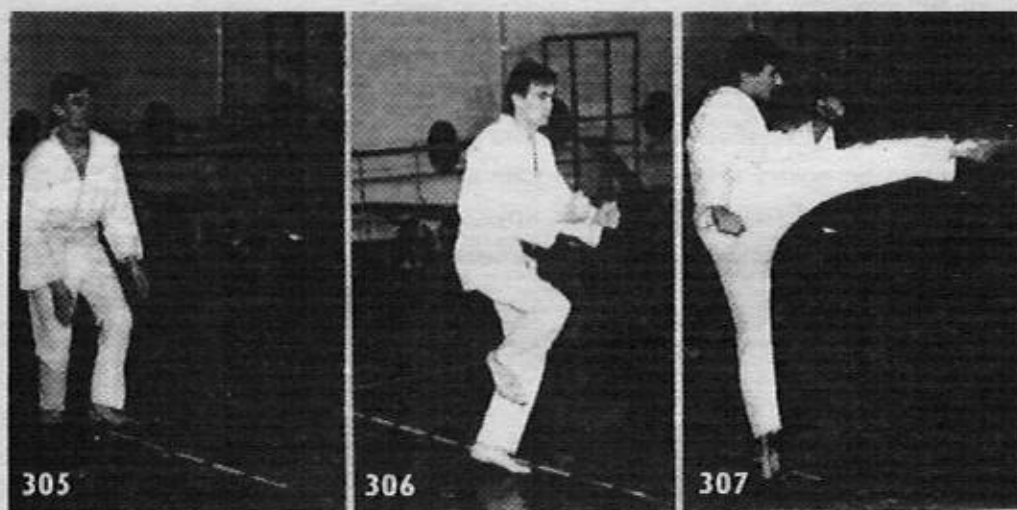
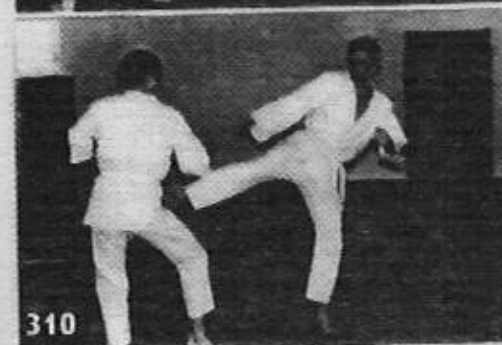
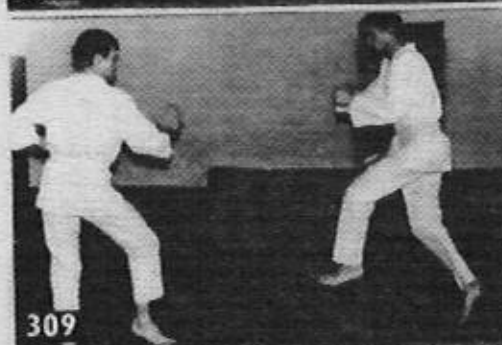
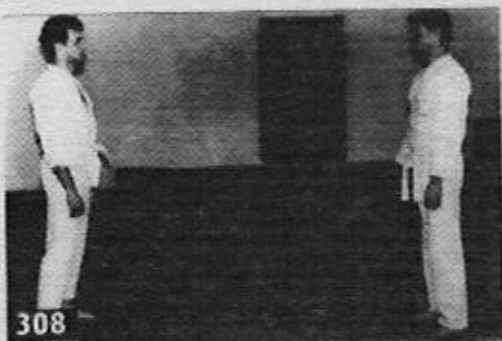


Рис. 66 ЙОКО-ГЕРИ в прыжке



нут параллельно линии атаки. Переноса вес тела на правую ногу вы совершаете прыжок левой ногой в прыжковую точку. В тот момент, когда левая нога только начинает прыжок и совмещается с правой ногой, корпус разворачивается фронтально к сопер-

нику. Почти весь полет до касания левой ногой прыжковой точки ваш корпус находится в этом положении. Перед касанием левой ногой поверхности происходит смена ног. Правая нога подносится к колену левой ноги. В этот момент ваша левая еще не долетела до цели, корпус фронтально, обе ноги коленями направлены вперед, но ни в коем случае не разбросаны в стороны (этим вы закрываете пах). Руки не разбросаны, они не совершают никаких маховых движений до, после и во время прыжка. Этим обеспечивается скрытность прыжкового движения. Перед самым касанием левой ногой прыжковой точки, правая нога с разворотом корпуса и таза выходит на удар йоко-гери. Левая нога "выстреливает" вниз, носком ноги мягко попадая в точку приземления. Момент касания левой совпадает с ударом правой, обе ноги, таз и корпус выстроены в одной плоскости, руки защищают лицо и корпус. Очень важно соблюдать схему движения. Перед прыжком, глядя на противника, мысленно находите прыжковую точку. Она будет находиться правее. И вы прыгаете



правее противника, отсекая ему передвижение в эту сторону и разворачиваясь левее, догоняете его ударом. Удар йоко-гери наносится в средний уровень. Поставьте партнера на дистанцию большого круга и отработайте прием. Партнер должен держать руки вплотную к грудной клетке, максимально сведя локти и кулаки. Именно так и отработывали удары раньше. Один из вас учится "держат" удар, а второй — чувствовать противника. Партнер постоянно поправляет обучаемого:

- прыгай ближе;
- не разбрасывай колени;
- опускайся на носок и т.д.

Еще одно важное правило прыжковой техники: не прыгайте высоко. Да, нужно прыгать далеко, но ни в коем случае не высоко. Прыжок должен быть скрытым. Старайтесь удерживать высоту головы на одном уровне во время прыжка. Как? Ведь это противоречит закону всемирного тяготения! Мой тренер говорил, что нужно просто зависнуть в воздухе. Если вы отнесетесь к этим словам серьезно, то во время отработки прыжка добьетесь подобного ощущения и будете больше прыгать в длину, чем в высоту.

И еще одно. Прыжок должен быть мягким, кошачьим. Быстрым, но тихим (в смысле не громким). Все эти качества мы отработаем в следующей связке. В конце тренировки выполните ю-кумитэ. Удар отработывается на тяжелом мешке.

ТРОЙНОЙ ЙОКО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ

Предыдущее движение используется и для удара в голову и для удара в ноги. Для лучшего освоения прыжковой техники усложним и усовершенствуем его.

Встаньте в стойку ожидания. Правая нога расслаблена. Без разбега и подшагивания выполните прыжок левой ногой в прыжковую точку. В отличие от предыдущей связки левая нога не "выстреливает" вниз. Вы приземляетесь на носок напружиненно-полусогнутой левой ноги и опускаясь в полуприсед на носке левой ступни, выполняете йоко-гери правой в нижнюю треть голени соперника. Корпус, в отличие от предыдущей связки повернут влоб к противнику. (Да, это неудобно, но максимально маскирует прыжок). После удара нога наполовину возвращается в сторону колена левой ноги, но не доносится до конца. Она делает так называемую "ступеньку" в обход возможного блока и вновь наносит удар, но уже в средний уровень. Опорная левая при этом, оставаясь на носке, несколько распрямляется, но не до конца. Ударная правая вновь делает ступеньку и наносит удар в голову. Опорная нога, оставаясь на носке, распрямляется в этот момент полностью. Траектория движения в горизонтальной и вертикальной проекции показана на рис. 67 (фото 311-317). Таким образом, постепенно поднимаясь на опорной ноге вы наносите второй и третий удар йоко-гери. Во время выполнения приема очень трудно устоять на носке опорной ноги. Скажу больше. Почти все освоение приема займут ваши попытки буквально стиснув зубы сохранить устойчивость. Эта беда поправима. Хочу вас предостеречь от одной ошибки. Обучаемые обычно, напрягаясь и сосредоточиваясь на устойчивости, забывают делать выдох при каждом ударе.

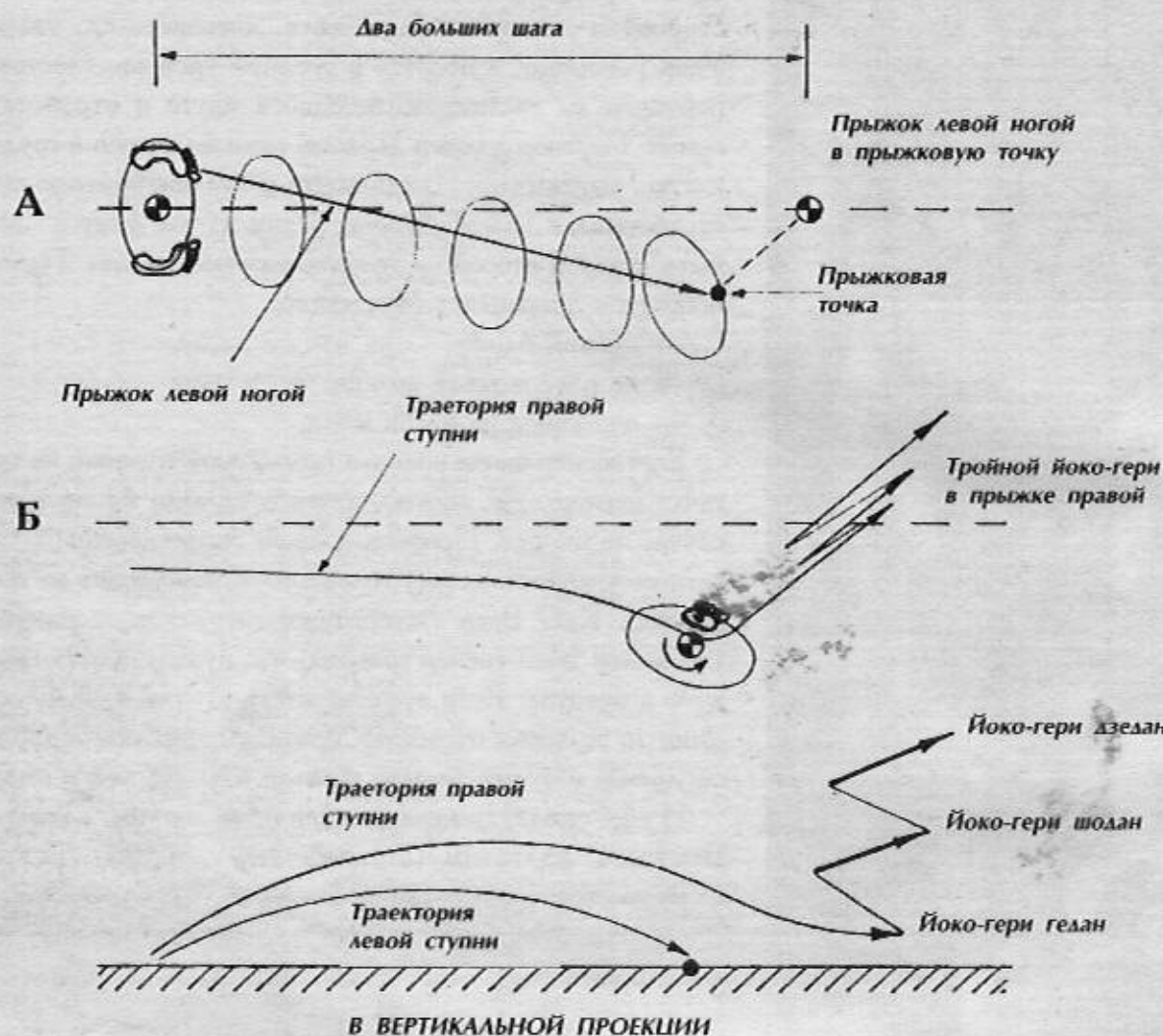


Рис. 67 Тройной ЙОКО-ГЕРИ в прыжке

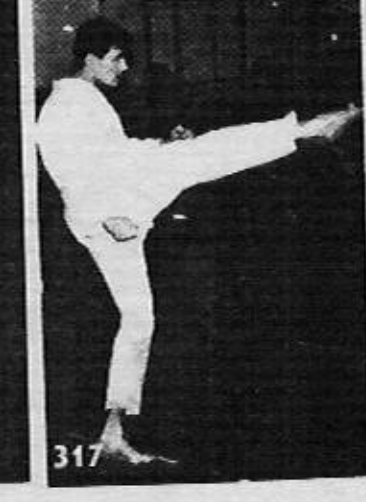
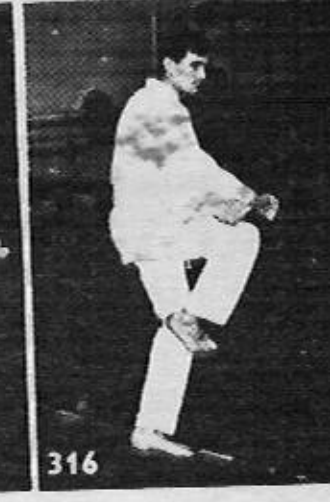
Сделайте в этой связке три выдоха.

Теперь об устойчивости. Хотя книга и рассчитана на подготовленного человека, обладаете ли вы достаточной устойчивостью? Последняя связка наверняка показала, что нет. Можно пойти по общепринятому пути: выполнять сотни ударов ногами, ходить по краю тотамы и т.д. Мы же разучим два простых, эффективных упражнения, с помощью которых любой приобрел хорошую устойчивость уже через пару тренировок.



Первое упражнение. Захватите ногу партнера двумя руками снизу выше пятки. (См. фото 318). Перемещаясь в пределах большого круга (вперед, назад, влево, вправо), старайтесь вывести партнера из равновесия. Он же прыжками, а так же сгибая и разгибая ногу, старается устоять на опорной ноге. Следующая стадия изучения упражнения — партнер стоит на носке опорной ступни.

Второе упражнение, является продолжением первого. Когда человек достаточно осваивает устой-



чивость, он начинает захваченной ногой управлять противником: подтянуть его на дистанцию удара рукой, оттолкнуть, в общем стать хозяином ситуации.

Вернемся к связке. В качестве самостоятельного элемента боя в чистом виде она не

применяется и нужна в основном для более полного освоения прыжковой техники. В бою же выполняется только два удара йоко в различных комбинациях:

- гедан, шодан;
- гедан, дзедан;
- дзедан, шодан;
- шодан, гедан и т.д.

В основном атакуются два соседних уровня, но в бою, как и в жизни возможно все

МАВАШИ-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ НА 270 ГРАДУСОВ

Начнем изучение этой связки из стойки ожидания. Вообще все прыжковые приемы для тренировки лучше выполнять из стойки ожидания. Прыгать с места значительно труднее, но отработывая прыжки таким способом вы нарабатываете правильные стереотипы, закладываете правильную основу движения. В боевой ситуации мы выполняем прыжковую технику из любой стойки.

Итак, из стойки ожидания правой ногой выполняем прыжок в прыжковую точку, которая находится левее противника. В данном случае она находится на линии корпуса противника и на расстоянии длины бедра от него. Это рассчитано на направление ухода и реакцию противника. В момент касания прыжковой точки носком правой ступни, начинаем вращение через левое плечо против часовой стрелки. Левый носок проносим сзади и ставим рядом с правым. В момент постановки левого носка вы, вращаетесь на нем и опускаясь на ступню. Заканчивая вращение

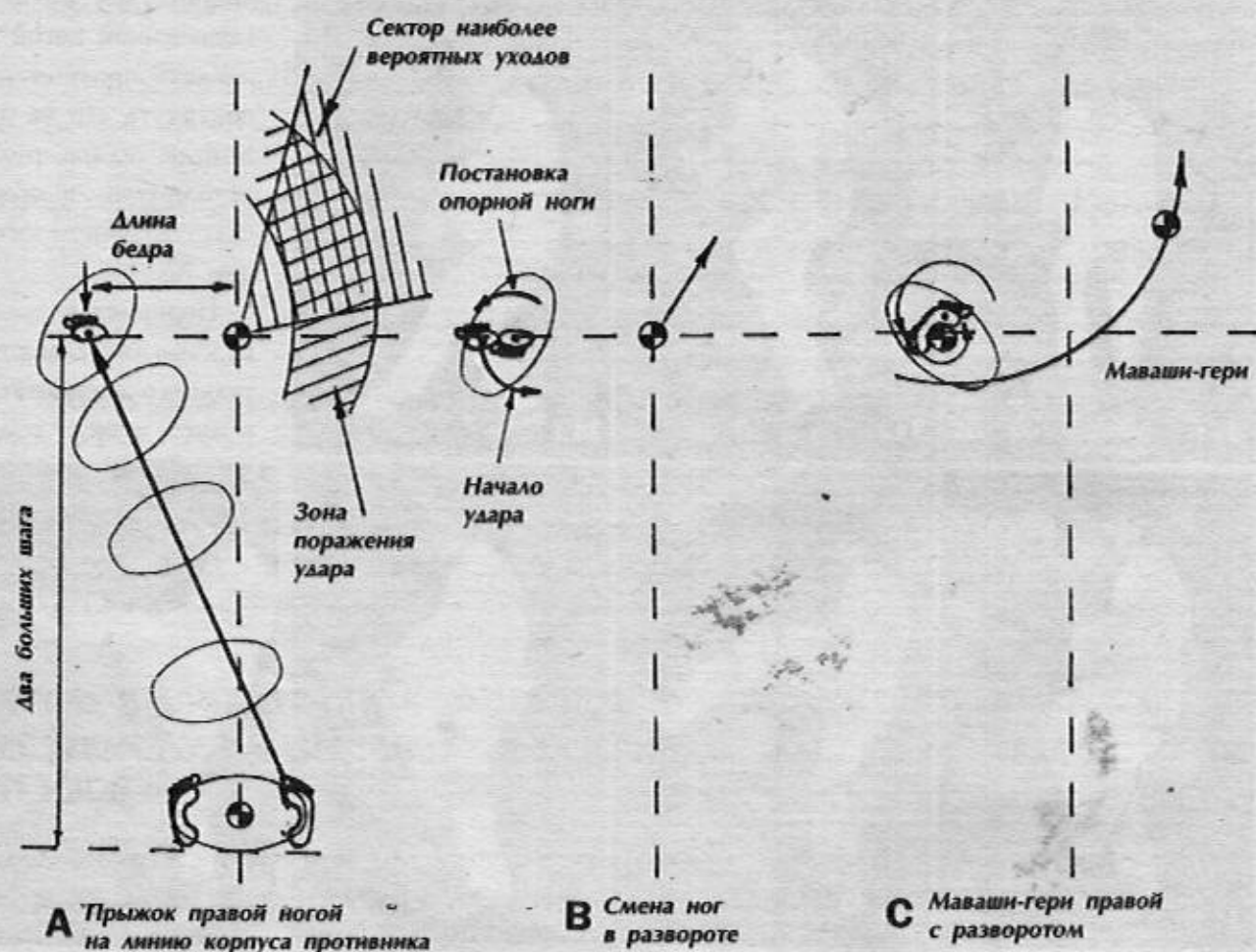
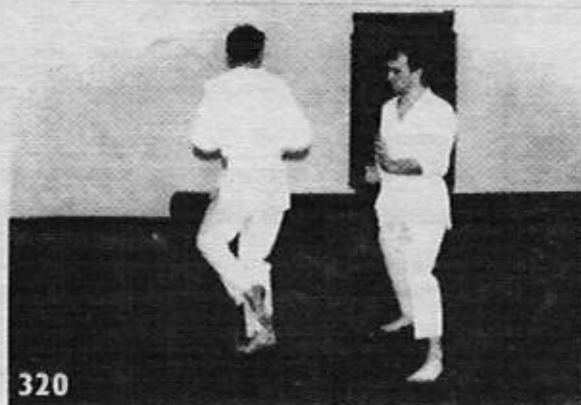


Рис. 68 МАВАШИ-ГЕРИ в прыжке с разворотом на 270°



наносим мавашу-гери правой в средний или верхний уровень, вкладывая в него всю силу вращения. (См. рис. 68, см. фото 319-322).

Вновь замечу, что если вы наносите удар в солнечное сплетение (то есть в плоскость), то нога держится закрытой ступней, носок тянем на себя. Если же удар наносится в голову (в поверхность небольшой площади), то нога держится открытой ступней, носок тянем от себя.

Связка отрабатывается с партнером на лапе, на легком мешке. Все хлесткие боковые скоростные удары отрабатываются на лапе или легком мешке.

Распространенные ошибки при отработке этой связки:

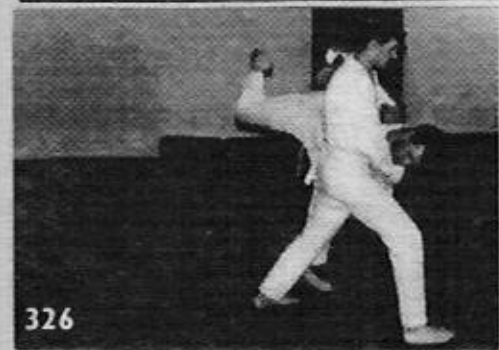
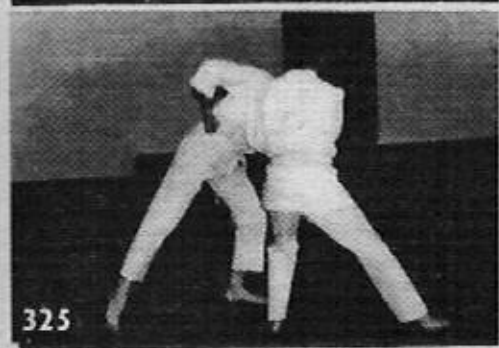
— при вращении обучаемые "перетаптываются", совершая длинные шаги, вместо того, чтобы производить смену ног почти в одной точке;

— чтобы помочь себе в прыжке и вращении, совершают размашистые движения руками. Руки с начала до конца движения держатся локтями рядом с корпусом. Это защищает при вращении и маскирует движение;

— совершают прыжок не на длину бедра от противника, а на длину ноги. Противник успевает уйти;

— не допрыгивают до линии корпуса противника. В этом случае он так же успевает уйти.

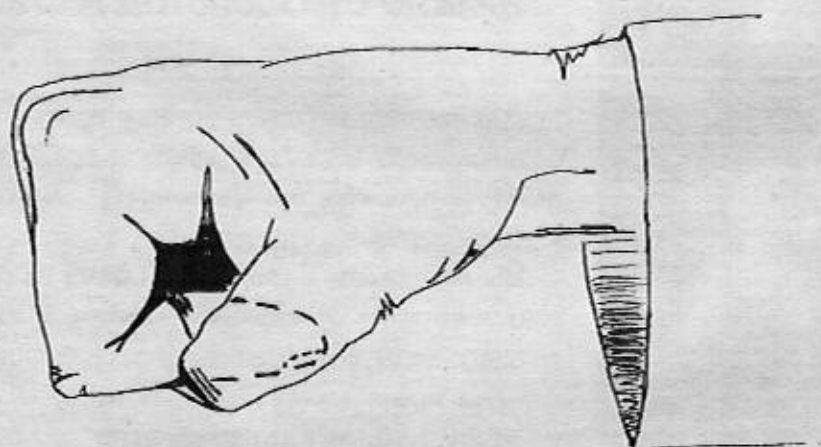
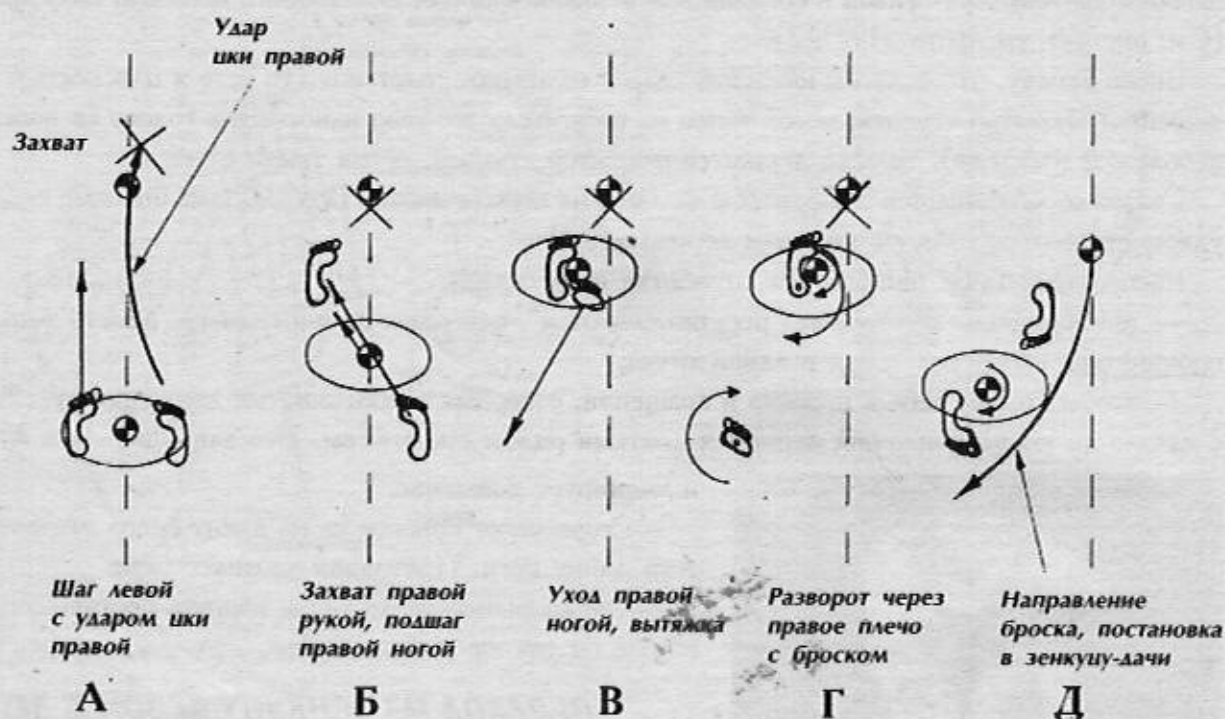
ПЕРЕХОД ИЗ ЗЕНКУЦУ ЛЕВОЙ В ЗЕНКУЦУ ПРАВУЮ С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ, С БРОСКОМ



Для полного освоения боевого пространства вы должны одновременно изучать и работу в пределах малого круга и работу в пределах большого круга. Эта связка для работы в малом круге.

Вы находитесь в стойке ожидания на расстоянии одного большого шага от партнера. Затем делаете шаг в левую зенкуцу-дachi с ударом правой рукой в левую сторону корпуса противника. После легкого, неакцентированного удара кисть ударной руки переходит на захват одежды около места удара. Правая нога, скользя, подносится носком к левой и резко затем убирается в зеркальную точку. Корпус идет назад, своим весом вытягивая соперника на себя. Правая рука, согнутая в локте, фиксируется относительно плечевого пояса. Начинается сильный разворот корпусом на 180 градусов по часовой стрелке с броском противника через свое левое бедро (см. рис. 69, см. фото 323-326). Естественно, это не является броском через бедро в понимании борцов. Ваш противник совершает беспорядочное падение, страховка здесь невозможна. Еще раз обращаю ваше внимание, что бросок производится скручиванием корпуса, движущегося назад с закрепощенной правой рукой, не сгибающейся в локте и плече.

Остановимся на положении кисти руки. Наша школа каратэ возможно единственная, где осталось такое положение кисти (см. рис. 69) при ударе. Что это дает? Во-



Положение пальцев в сложенном кулаке

Рис. 69 Переход из ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ левой в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ правую с разворотом на 180° и броском

первых, при традиционном сложении кулака вам все равно не добиться угла 90 градусов - он будет хоть чуть-чуть, но больше и вы можете травмировать кисть. Давайте научимся складывать кулак. Приставьте руку ударной поверхностью к стене так, чтобы вам было удобно. Затем прижмите пальцы к ладони. При таком положении кулака угол меньше 90 градусов, поэтому удар наносится только ударной поверхностью кен. Скорость складывания кулака, а следовательно и скорость удара возрастает. И еще одно преимущество. Удар очень легко переходит в захват. В вышеописанном приеме это происходит так. После удара складки одежды поднимаются, как волны в воде после падения камня. Отличие лишь в том, что волна одна. Вы захватываете складки, которые оказываются под пальцами и выполняете бросок.

Полностью отработать прием с противником трудно. Поэтому изготавливается простой тренажер. На уровне груди, горизонтально, нужно натянуть резиновый бинт в несколько сложенных. Затем вы выполняете его захват после удара и "бросок".

УХОД С УКЛОНОМ, ЙОКО-ГЕРИ С РАЗВОРОТОМ

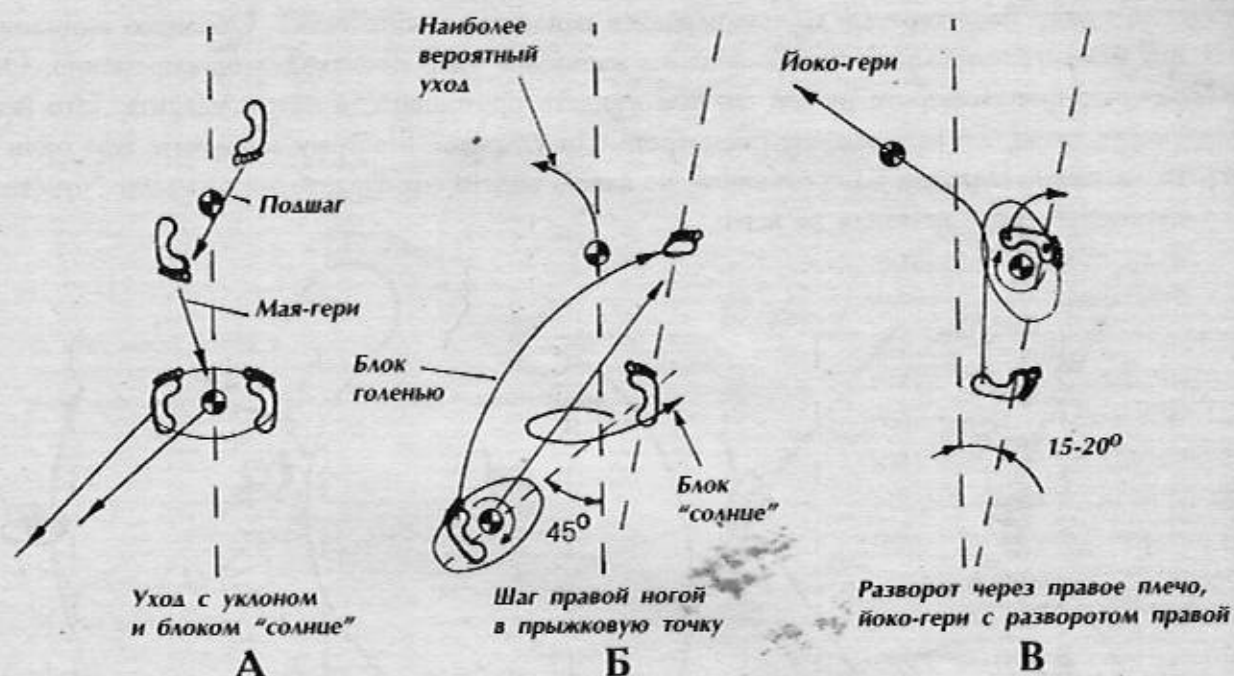
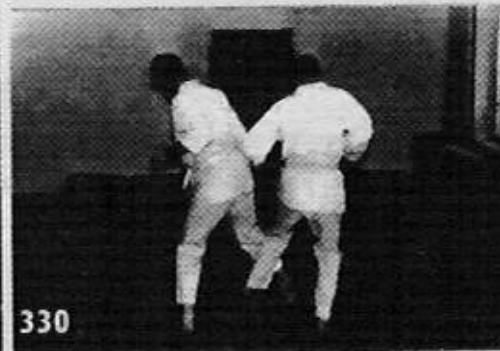
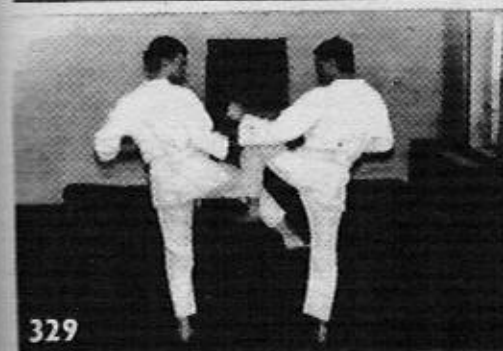


Рис. 70 Уход с уклоном, ЙОКО-ГЕРИ с разворотом



Продолжаем освоение передвижений в боевом пространстве. Выше мы запомнили, что корпус при вращениях, перемещениях и при нанесении ударов не наклоняется. Но существует целый раздел техники — техника качений (маятника), который построен на уклонах корпуса. Этот раздел мы изучим позже, а элемент из него встретится в данной связке.

Противник атакует мая-гери правой ногой в средний уровень (см. рис. 70, см. фото 327-331). Вы из стойки ожидания скользите влево-назад, делая широкий шаг с отклонением корпуса в том же направлении. Правая рука совершает движение "солнце", заканчивая его нижним блоком наружу. Левая страхует лицо справа с блоком тейшо. Затем левая нога с блоком голенью, с "закрытым" носком скользит в ударную прыжковую точку. Резко развора-

чиваем корпус по часовой стрелке. Одновременно с разворотом корпуса левая опорная нога опускается с носка на пятку, вращаясь на носке. А правая ударная нога через колено левой выполняет удар йоко-гери (в другом варианте наносится сокуто-гери). Обращаю внимание, что все три момента: опускание пятки, падение взгляда и удар происходят одновременно. Обычно говорят, что при развороте нужно сначала увидеть противника, а потом ударить. Это неверно. Подумайте сами, что вам важнее: посмотреть или ударить? Поэтому запомните еще один закон каратэ: не важно смотреть на противника, но важно видеть его. Видеть — в смысле "чувствовать" его положение, даже не глядя на него.

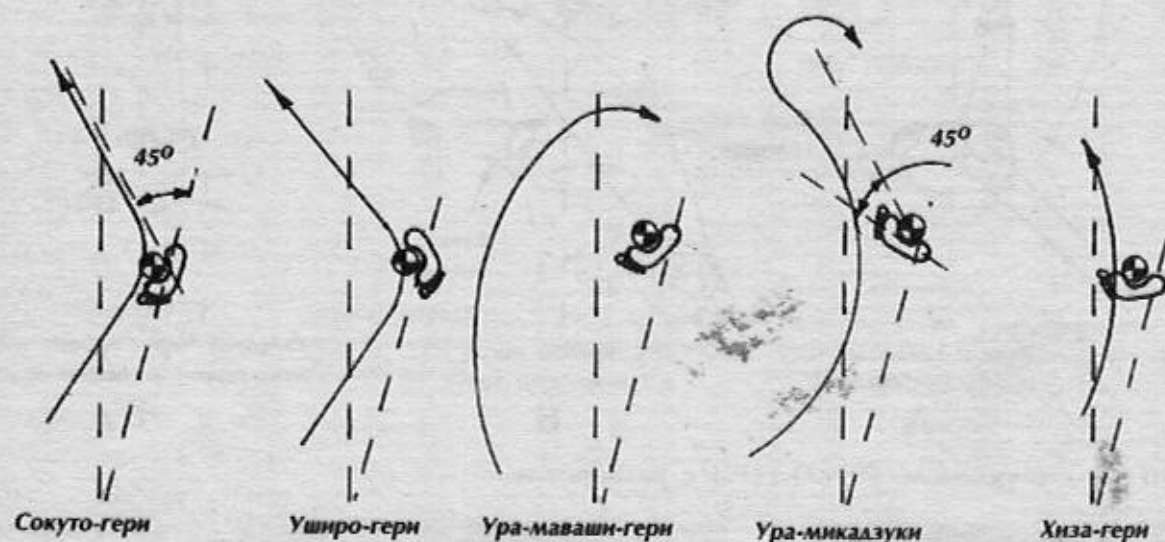


Рис. 71 Положение опорной ноги при различных ударах

Вернемся к связке. Она универсальна. Когда вы отработаете связку на обе ноги, партнер должен разнообразить атаку. В некоторых случаях блок левой голенью нужно выполнять, поднимая колено до уровня груди. Связка универсальна еще и схемой движения. По этой же схеме с незначительными отличиями наносятся удары: сокуто-гери, уширо-гери, ура-маваши, ура-микадзуки и удар коленом наружу (см. рис. 71).

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО БОЛЬШОМУ КРУГУ

Для наиболее полного освоения боевого пространства необходимо изучить следующее упражнение.

Нарисуйте на полу в додзю окружность радиусом в два ваших больших шага. Отмерьте четыре перпендикулярных радиуса. Назовем их как стороны света: "север, запад, юг, восток". Эти четыре стороны света, как четыре противника находятся всегда впереди, сзади, слева и справа. Почему четыре, а не три или пять, мы поговорим позже. Встаньте в стойку ожидания на глубину стойки от окружности (см. рис. 72, см. фото 332-337). Выполните шаг левой ногой в стойку зенкуцудачи левую с ударом цки левой в голову. Сразу после удара резко перенесите правую ногу скользящую на носке пяткой вперед в сторону пересечения западного радиуса и окружности. В конце шага правая нога полностью распрямлена, как при ударе какато-гери. Вторым движением нужно поставить левую ногу, скользящую на носке в район западной точки окружности. Во время этого второго шага правая нога стоит на полной ступне. Она полусогнута, так как высота уровня головы не меняется и напряжена. До окончания второго шага лицо смотрит на север, а спина на юг. После касания левым носком западной окружности, резко бросаем взгляд через левое плечо на противника. Разворачивая левую ступню на носке, а правую на пятке, становимся в стойку зенкуцудачи левую,

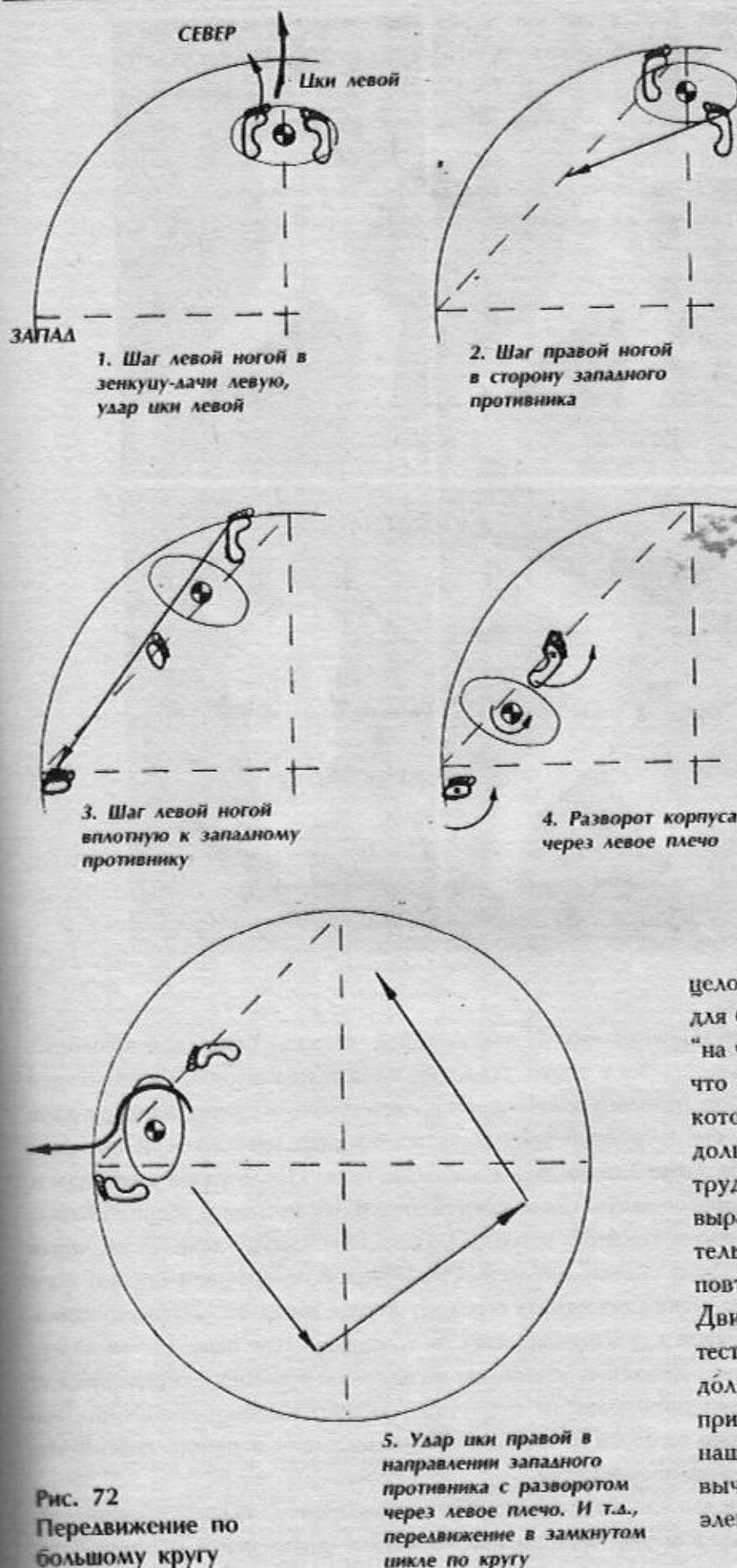
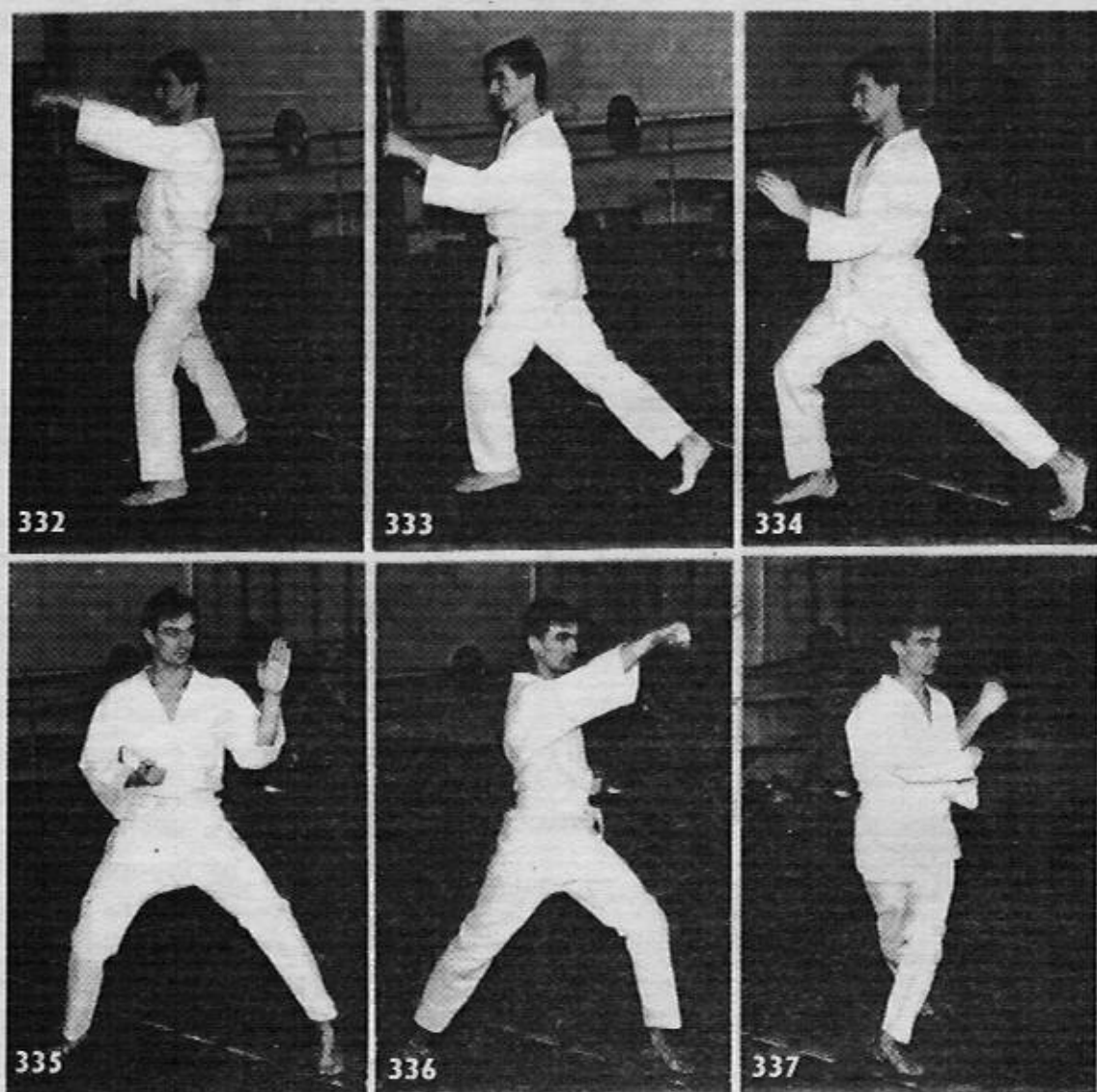


Рис. 72

Передвижение по
большому кругу

одновременно разворачиваясь на 90 градусов влево и нанося цки в голову от живота правой рукой. Вы атаковали западного противника. Аналогичным способом нужно атаковать южного, затем восточного и завершив проход по большому кругу, атаковать северного. На протяжении всего упражнения высота головы не изменяется. Таким образом вы совершаете оборот снова и снова до тех пор, пока не будете не глядя, буквально с закрытыми глазами попадать шагами в точки пересечения радиусов с окружностями и наносить удар, видимый только в окончательной стадии разворота. Разучить упражнение на обе ноги. Как вы понимаете, в качестве отдельной связки существует только проход между двумя соседними сторонами, а все упражнение в

целом нужно для отработки связки и для более глубокого понимания работы "на четыре стороны". Попутно замечу, что это упражнение относится к тем, которые желательно отрабатывать долго. Это не означает, что прием трудно отрабатывается. Просто для выработки нужных стереотипов желательно отрабатывать связку долго и повторять упражнение впоследствии. Движения, которые не являются естественными для человека нужно учить дольше. Вы ведь знаете, как трудно приобрести какую-либо привычку. А наши движения должны стать привычными и на уровне отдельных элементов неосознанными.



Усложним последнее упражнение.

Встаньте в стойку ожидания в исходную точку. С шагом левой нанесите цки левой в голову.

Правую ногу, скользящую носком, ставим в точку, лежащую на середине хорды, соединяющей север и запад большого круга. Резко развернувшись через правое плечо в стойку зенкуцу-дачи правую нанесите мая-гери левой ногой в средний уровень. Нога на удар выносится не по кратчайшему расстоянию, а через центральную линию, через закрытие паха. После удара возвращаем ступню левой к колену правой и, пронося левую сзади правой, ставим ее носком в заднюю точку. Бросив взгляд через левое плечо развернитесь через левое плечо в стойку зенкуцу-дачи левую лицом на запад и выполните удар мавашигери правой в голову. После удара возвращаем правую ногу к колену левой и, пронося ее сзади, ставим носком на середину хорды запад-юг. Развернувшись в центр, выполните удар мая-гери левой к центру окружности через закрытие паха. И так далее, продвигаясь по кругу, вы отрабатываете движения. Здесь, кроме изучения объемного передвижения, закладывается еще один важный принцип каратэ: не существует лишних шагов и движений. Все передвижение максимально заполнено ударами и блоками. Применительно к работе ногами это звучит так: когда одна нога стоит, вторая всегда бьет.

При отработке обоих упражнений выполняйте выдох при каждом ударе. В первом упражнении разворот с блоком "солнце". Во втором упражнении при развороте выполняйте нижний блок

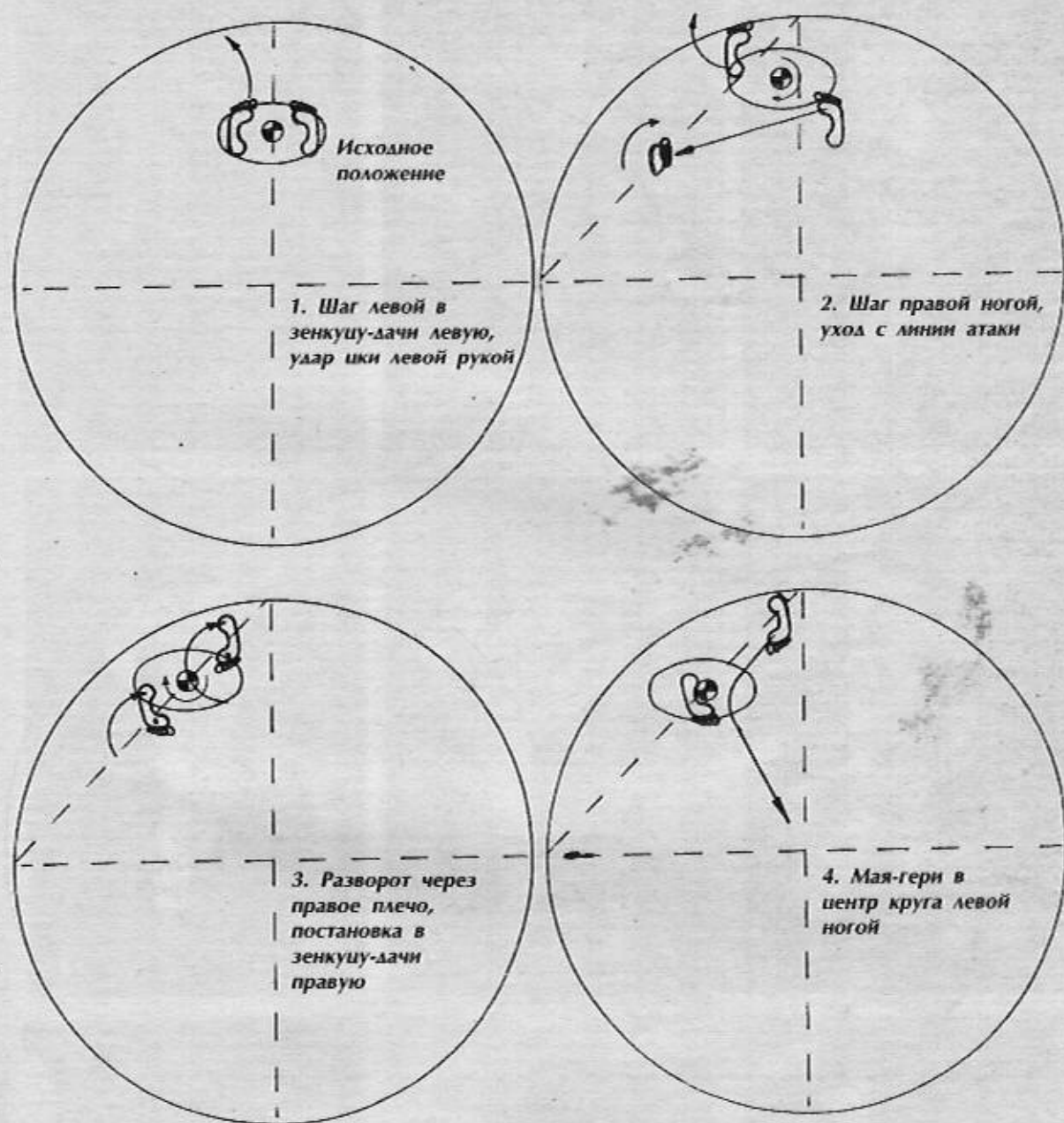


Рис. 73 Передвижение по большому кругу, упражнение второе (начало)

ближней рукой, страхуйте лицо блоком тейшо дальней рукой (см. рис. 73, см. фото 338-350). И при ударе мая-гери и при ударе маваши-гери ступня опорной ноги в момент удара не разворачивается.

Усложним второе упражнение. Развернувшись к центру круга нанесите левой рукой цки в голову, сразу вдогонку ударьте мая-гери левой ногой. Развернувшись на запад нанесите цки правой в средний уровень, сразу вдогонку удар маваши правой ногой в голову. После освоения упражнения видоизмените его. Вместо мая-гери выполните йоко-гери гедан в голень, а вместо маваши-гери в

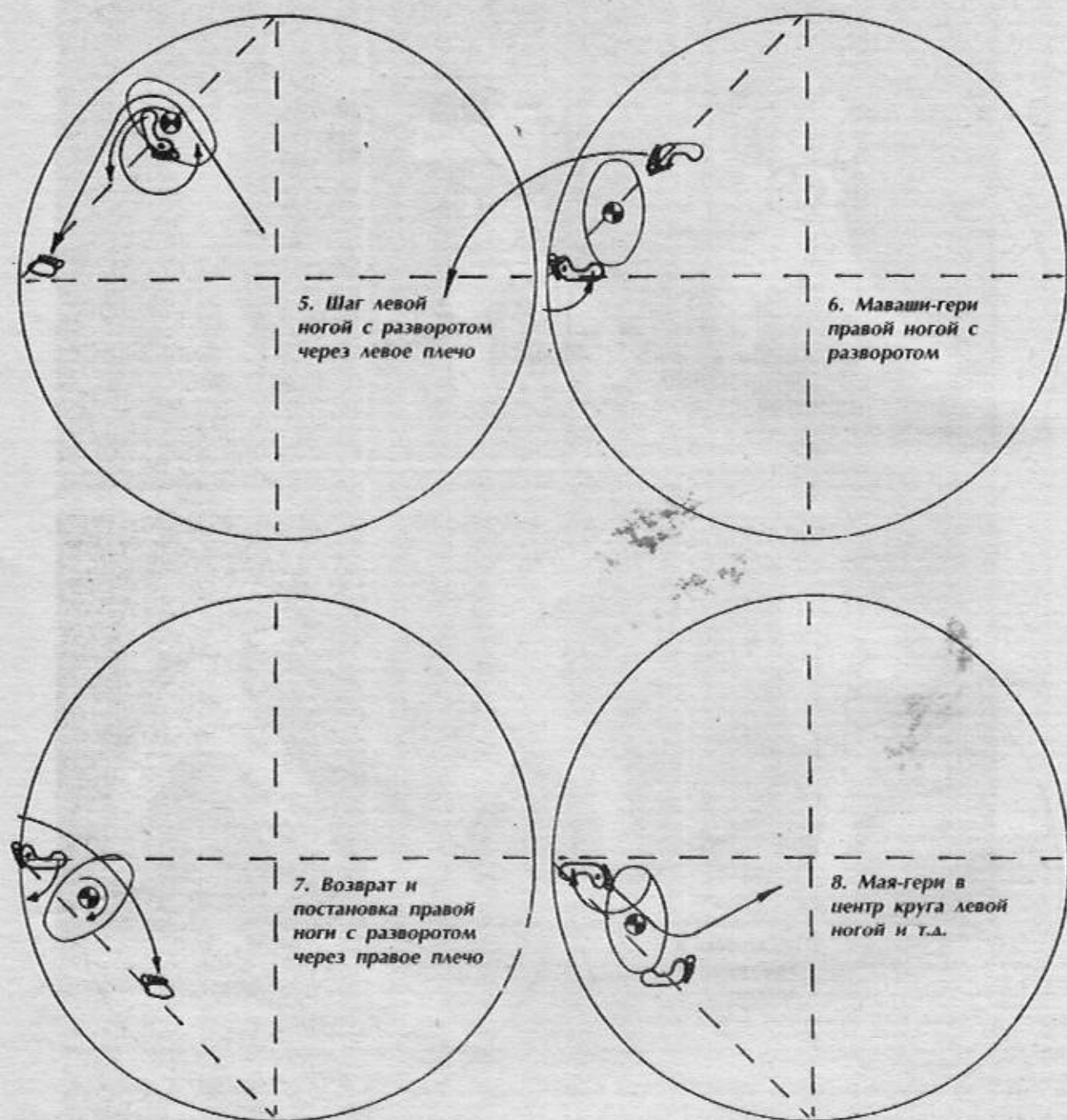
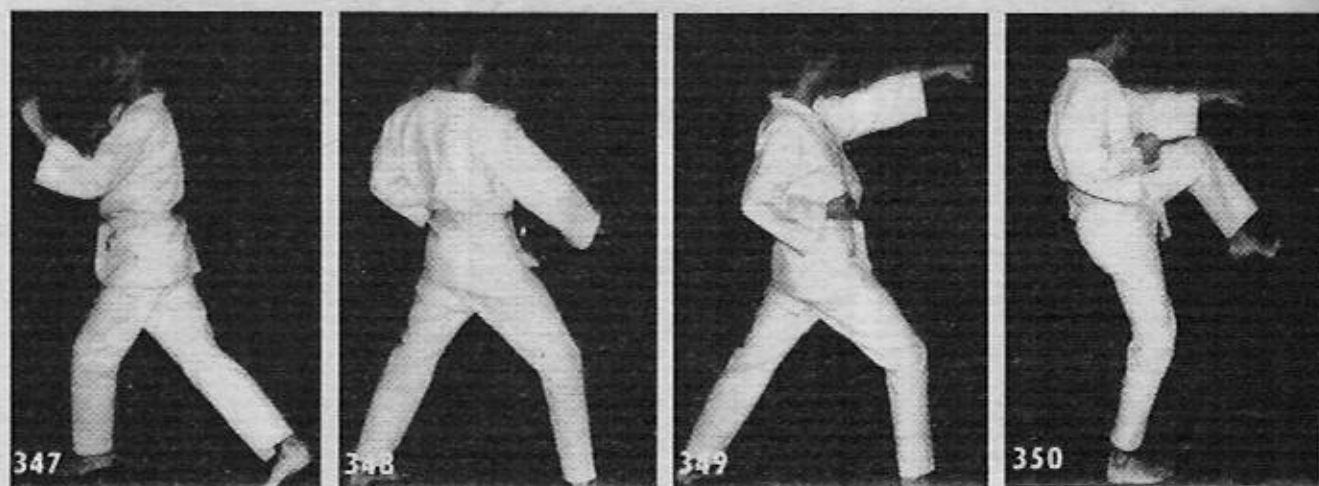


Рис. 73 Передвижение по большому кругу, упражнение второе (окончание)

голову, выполняйте его в верхнюю треть бедра открытой ступней. Выполните удары в различных комбинациях, меняя уровень удара. Уровень удара рукой и ногой не должен совпадать.

На освоение передвижения по большому кругу у вас уйдет одна — две хорошие тренировки, но, напоминаю, что возвращаться к ним нужно снова и снова. Лучше будет, если вы включите эту простую ката в свою разминку.





ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ИЗ ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЛЕВОЙ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЛЕВУЮ ВПЕРЕД ПОД 45 ГРАДУСОВ ПРЫЖКОМ

Эта связка предназначена для атаки и как все атакующие связки проста в исполнении (см. рис. 74, см. фото 351-354). Прием построен на уходе с линии атаки с заходом за спину. Так же здесь использован принцип повторной атаки. Остановимся на нем подробнее. В бою восприятие противника устроено так, что после выполнения вами какого-либо удара он в ближайшее мгновение не ждет повторения этого удара. Это происходит потому, что человек воспринимает вас как некоторое ударное поле и несколько атакующих точек. После одной атаки сразу переключает внимание на возможные остальные, чтобы не упускать их из вида и не терять контроль. Таким образом нужно наносить удар повторно, но через короткое мгновение, пока действует этот подсознательный эффект.

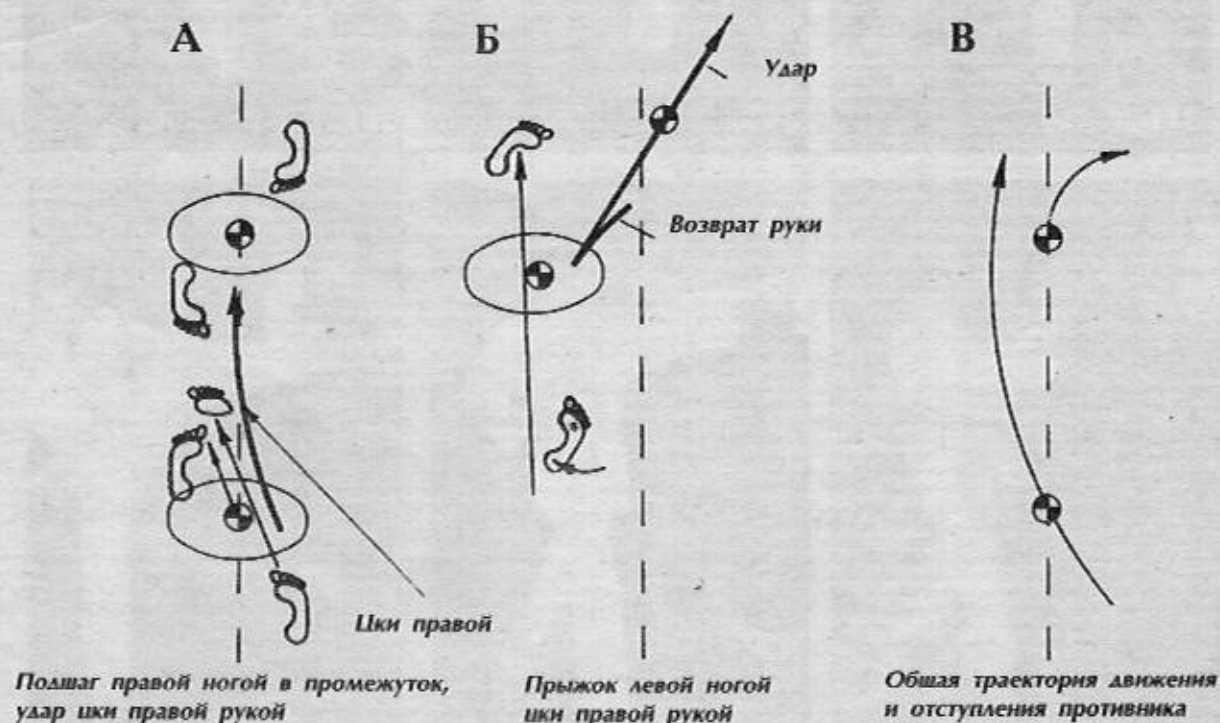
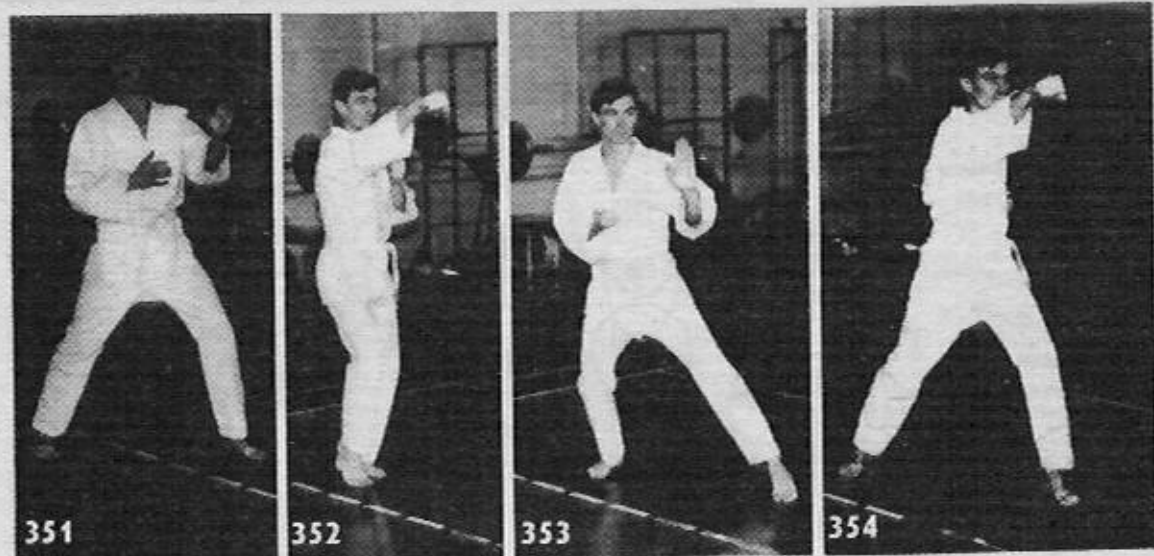


Рис. 74 Передвижение из ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ левой в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ левую прыжком вперед под 45°



Итак, начинаем в стойке левая зенкуцу-дачи, противник — произвольно (для тренировки в правой зенкуцу-дачи). Делаем легкий быстрый подшаг правой, на полступни впереди от левой, в промежуток. Корпус держим фронтально к противнику. В конце подшага наносим легкий, быстрый, неакцентированный цки правой в голову. Отдернув руку на полдистанции назад, сделайте "ступеньку" для обхода возможного блока. В промежутке происходит в это время быстрая смена ног и левая нога уходит вперед в широкую зенкуцу-дачи левую. Скользя вдоль корпуса противника, наносим правой повторный, акцентированный удар цки в голову с разворотом плеча, в кимэ, с полным "выстреливанием" руки на поражение. Высота головы в этой связке не изменяется.

Еще одна деталь. Левая рука находится на страховке лица. Когда вы полностью освоите прием с партнером на лапе, добавьте небольшое движение. В момент отдергивания правой руки покажите противнику ладонь левой с растопыренными пальцами. В таком положении левая держится всего мгновение. Противник переключает внимание на большой предмет, а вы наносите удар правой. При отработке связки важно добиться сокращения интервала между двумя ударами.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ИЗ ЗЕНКУЦУ ЛЕВОЙ В ЗЕНКУЦУ ЛЕВУЮ С РАЗВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ

Эта связка применяется для атаки на ближней и средней дистанции. Все движения в ней рациональны и замаскированы. Начните из стойки зенкуцу-дачи левой. Выполните удар цки правой в голову, одновременно скользя правой ногой в промежуток и поставив ее носок снаружи и на полступни впереди от левой (см. рис. 75, см. фото 355-359). Правая становится опорной ногой. Верните ударную руку. Левая нога, скользя под приподнятой ступней правой, выносится вперед по линии, обходящей противника слева. После постановки левой на носок выполните резкий разворот против часовой стрелки на противника. В конце разворота нанесите удар или правой в голову от живота. Окончание удара совпадает с постановкой ступней в левую зенкуцу-дачи. Обе ноги при развороте вращаются на носке. В удар вкладывается вся сила разворота.

Один момент этой связки разучивается отдельно. Это смена ног в промежутке. Выполните следующее упражнение.

Из стойки зенкуцу-дачи левой сделайте вынос ноги в промежуток. Без остановки движения должна продолжить левая нога, как бы переняв эстафету у правой. Удар не выполняйте. После постановки носка левой разворот не делайте (см. рис. 76, см. фото 360-364). Так же быстро и по тому же пути вернитесь в исходное положение. Повторяйте до тех пор, пока не добьетесь



выполнения упражнения одним движением без пауз. Затем переходите к изучению приема в целом. Выполняйте второй удар с выдохом и киме. При развороте проносите вначале левую руку с блоком для защиты, затем бейте.

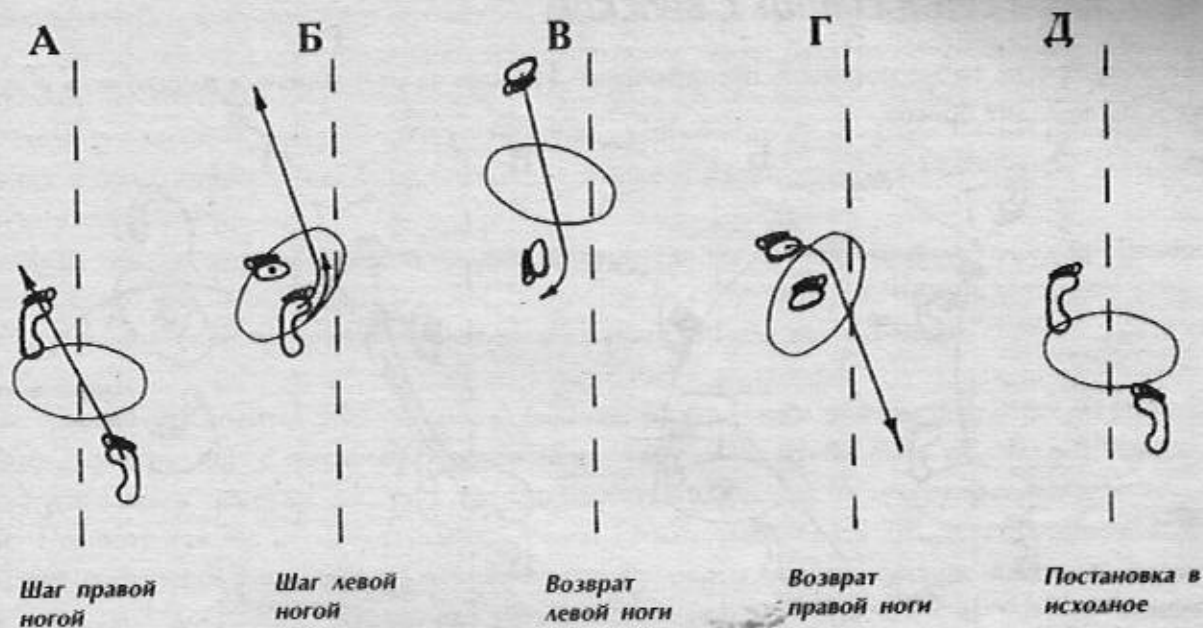


Рис. 76 Упражнение



ЗАХВАТ МАЯ-ГЕРИ В СОЛНЦЕ С БРОСКОМ

В основу броска также положено передвижение. Именно за счет переноса вашего веса в нужную точку и происходит бросок.

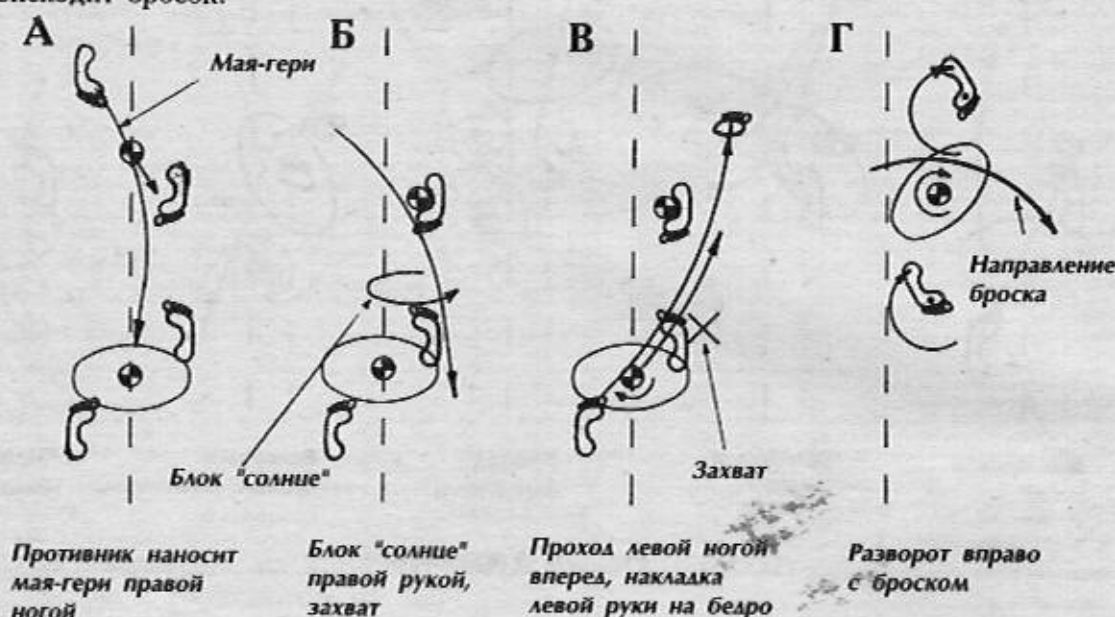


Рис. 77 Захват МАЯ-ГЕРИ В "СОЛНЦЕ" с броском



Исходное положение — стойка зенкуцу-дачи правая (стойка ожидания, никоши-дачи, кибдачи фронтальная, фудо-дачи правая). Противник наносит мая-гери правой в средний уровень (см. рис. 77, фото 365-370). Ваша правая выполняет блок солнце по полуокружности или гедан-барай. В конце блока кисть захлестывается по инерции под голень противника снизу и захватывает одежду. Затем кисть зажимается и захват фиксируется. Следующим движением нужно выполнить

длинный шаг левой ногой, поставив ее снаружи левой, опорной ноги противника и на длину ступни сзади ее. Одновременно с постановкой ноги накладываем левую руку на бедро захваченной ноги, чтобы полностью контролировать движение. Последняя стадия приема — резкий разворот в стойку зенкуцу-даци по часовой стрелке относительно первоначального положения — на 180 градусов. Противник падает лицом вниз. (На фотоблоке также показан один из возможных вариантов добивания в падении).

Несколько важных деталей. Бросок производится, когда вы находитесь вплотную к противнику. Ваше левое бедро около его паха. Бросайте "весом", а не скручиванием. Бросок считается выполненным правильно, если противник падает не в сторону, а "под вас". Так вы контролируете его и после броска.

После броска производится обязательное добивание. Остановимся на этом подробнее. В сознании европейцев, вероятно еще с рыцарских времен лежит табу на то, чтобы бить упавшего противника. Вероятно, упавший в тяжелых доспехах рыцарь был уже не опасен. А может быть падали только раненые. Раненый так же не представляет угрозы. Психология каратэ трактует этот момент боя иначе. Если противник упал, обязательно нужно продолжить свои атакующие действия, развить атаку и выполнить добивание. Каратэ рассматривает это не с этических, а с логических позиций. Если противник нападает на вас, чтобы убить или искалечить, вы должны сделать то же самое и, опять же не в отместку, а для того, чтобы защитить свою жизнь или надолго вывести его из боя. Если же вы удовлетворитесь тем, что нанесли удар и достигли цели, или выполнили бросок и противник упал, то будете немедленно наказаны за то, что не завершили своих действий добиванием. После физической боли противник нападет вновь, но будет злее и осторожнее. От себя добавлю, что на тренировке и в кумите всегда необходимо выполнять добивание. Нужно, чтобы удовлетворение вам приносил не один проведенный удар, а полная победа над соперником. И еще. Мнений о силовых единоборствах очень много. А победитель в бою только один. Не слушайте различных "специалистов", учите технику каратэ и со временем они начнут слушать вас. "Подвергай сомнению". Это и о каратэ сказано.

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ПРЫЖКОМ

Этот прием на первый взгляд выглядит длинно. Но в бою позволяет эффективно уйти от серии ударов, сменить направление, занять более выгодную позицию. Так как пока мы изучаем уходы и

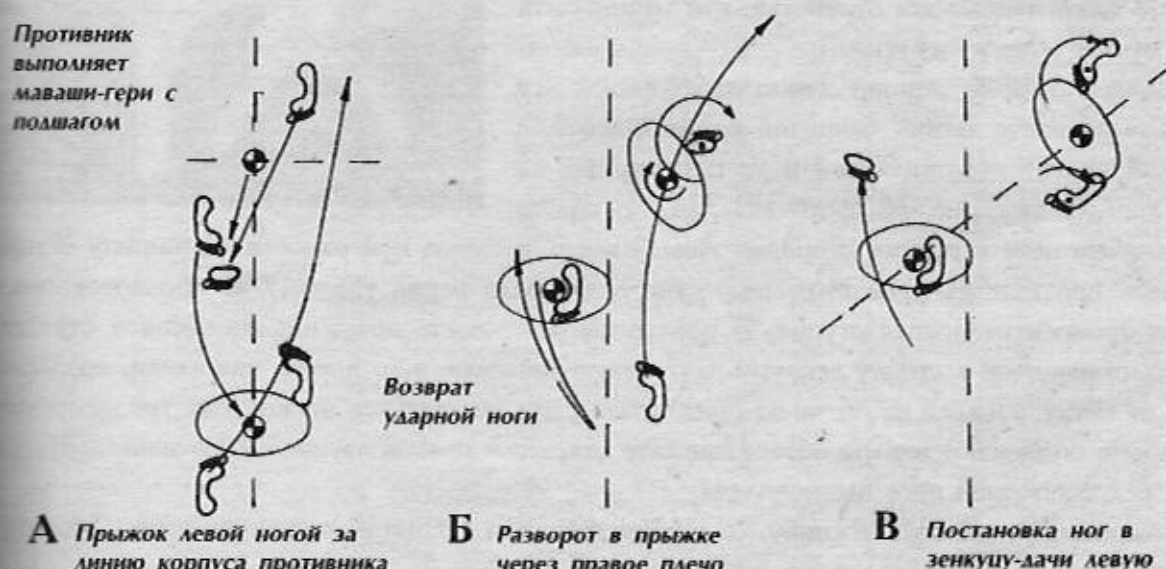
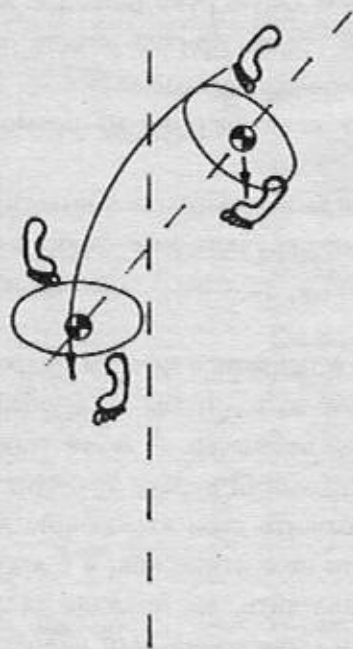


Рис. 78 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ прыжком, контратака МАВАШИ-ГЕРИ



Г Контратака мавашигери
правой в затылок

Рис. 78 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ прыжком,
контратака МАВАШИ-ГЕРИ

только для эффективности обучения накладываем на них приемы, отмену, что это хороший длинный прыжковый уход. В бою против нескольких противников он позволяет мгновенно переставить фигуры на шахматной доске, именуемой вашим боевым пространством.

Итак, вы находитесь в стойке *зенкуцу-дachi* правой. Стойка вновь взята только для отработки, она может быть и другой. Партнер наносит из правой *зенкуцу-дachi* мавашигери с подшагом правой, одновременно отрабатывая эту связку. Вы выполняете легкий, кошачий прыжок левой, с подстановкой носка снаружи левой ноги противника, за линию его корпуса (см. рис. 78, фото 371-374). В полете не разбрасывайте ноги в разные стороны. Левый носок касается поверхности на ширину ступни от левой ноги противника (или того места, где она стояла перед ударом). В образовавшийся промежуток проносится правая ступня. В полете вы совершаете вращение по часовой стрелке. Правая нога становится в стойку *зенкуцу-дachi* левую на носок в то время, как левая, вращаясь опускается на пятку. Правая на пятку не становится. Едва коснувшись носком она тут же уходит на удар, словно огибаясь о поверхность. Нанесите открытой правой ступней удар мавашигери в голову или бедро опорной ноги выше колена.

Если мавашигери наносится в спину, то ступня держится закрытой и удар наносится шаровой пяткой.

При выполнении связки обратите внимание на возможные ошибки:

прыжок нужно выполнять вплотную к противнику, иначе он успеет уйти;



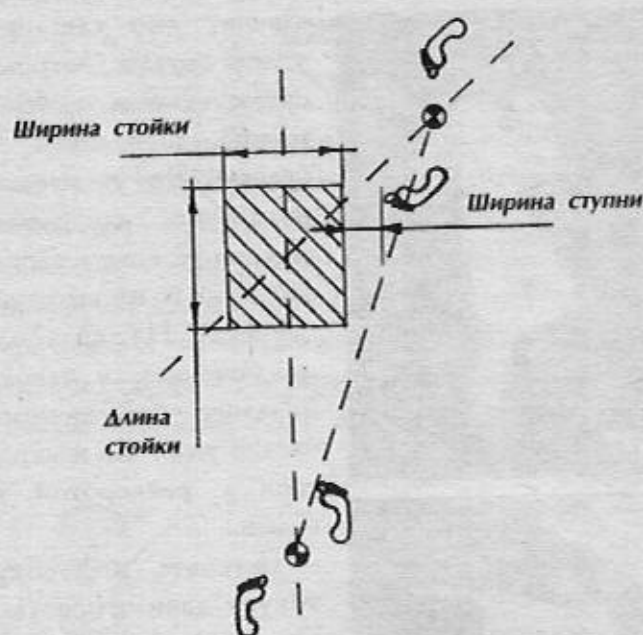


Рис. 79 Упражнение

если вы не попадаете правой ногой в заданную точку, то у вас неправильный разворот корпуса и вам будет трудно атаковать;

не совпадет дистанция или направление.

Отрабатывать прием лучше сначала без партнера. Нарисуйте на полу схему (рис. 79) и "напрыгивайте" необходимое вам количество прыжков, пока не освоите движение. Затем переходите на отработку с партнером, отрабатывая скорость ухода от маваши-гери. Еще один совет: не прыгайте в сторону, прыгайте почти вперед. Так вы быстрее выходите из зоны поражения, попадаете к основанию той точки, в которой начинается удар.

КАКАТО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ, ШУТО-УЧИ С РАЗВОРОТОМ, ЙОКО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ

На основе изученных ранее элементов построим боевую связку. Почему эта серия движений называется боевой связкой, я объясню позже. Сейчас остановимся на еще одном правиле каратэ.

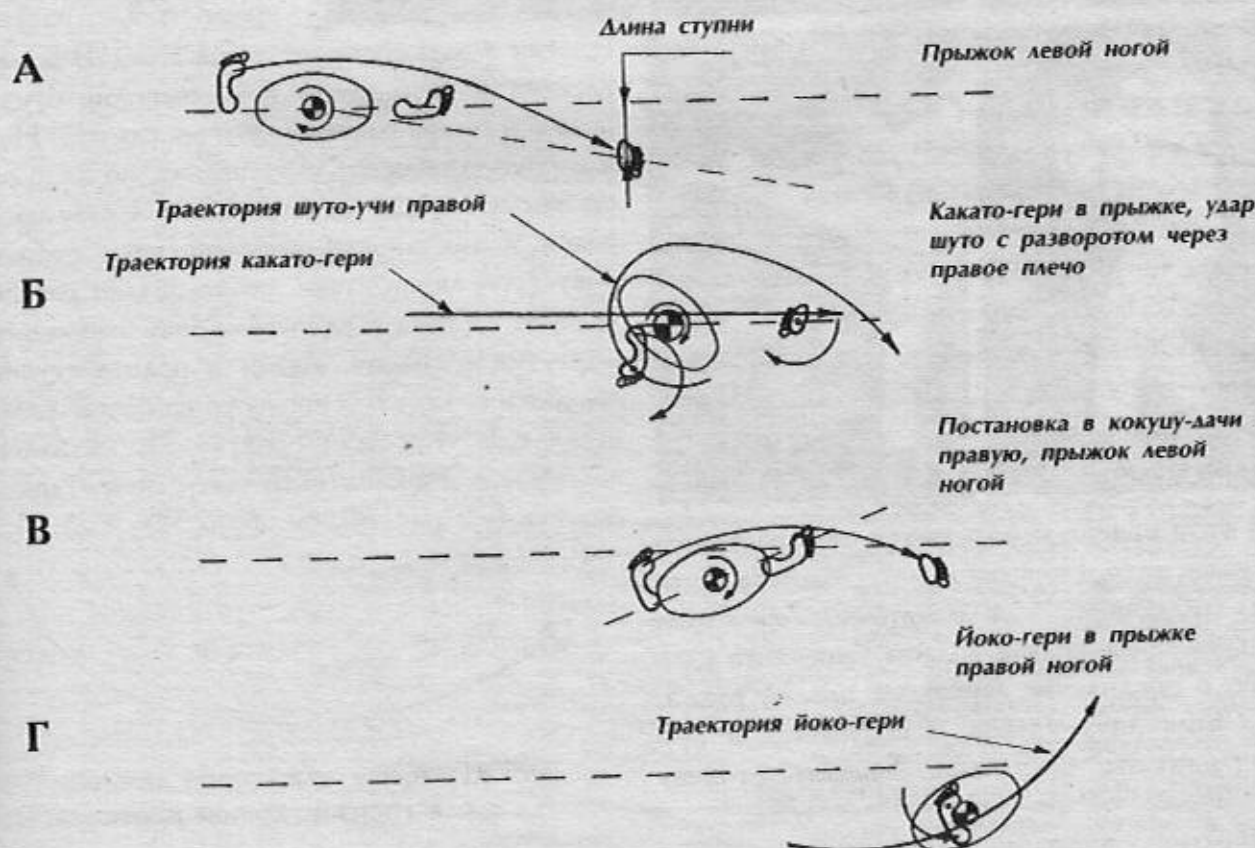


Рис. 80 КАКАТО-ГЕРИ в прыжке с разворотом, ШУТО-УЧИ с разворотом, ЙОКО-ГЕРИ в прыжке



В этом приеме используется сила разворота при ударе шуто. Но правильного разворота кисти на 45 градусов здесь не достаточно. Левая рука одновременно с правой должна выполнить удар тейшо в предплечье вашей же правой рукой. Сила этих двух ударов складывается и при попадании вы буквально "снесете" голову противника.

Обратите внимание, что вы постоянно обходите противника справа по закручивающейся в его сторону спирали (рис. 81). На траектории этой линии мы остановимся ниже.

Звучит оно так: все удары ногами, которые существуют в технике, можно выполнить в прыжке. Это увеличивает скорость, силу, разнообразит технику и выводит ее на более высокую ступень. Не является исключением и такой, казалось бы экзотический удар, как какато-гери с разворотом в голень.

Встаньте в стойку кокуцу-даци правую. Противник находится перед вами на расстоянии двух больших шагов. Выполняем прыжок левой в прыжковую точку. В этом случае она находится на линии, обходящей противника справа от вас, на рас-

стоянии длины ступни от линии атаки. В момент касания носком левой ноги выполните удар правой в голень ближней ноги противника. Ноги и корпус выполняют скручивание, но лицо по-прежнему смотрит на противника. Сразу после удара и постановки опорной ноги перпендикулярно линии атаки, резко делаем раскручивание корпуса с одновременным нанесением шуто-учи в голову. Левая и правая ступни, вращаясь на носках, становятся на новую линию атаки в кокуцу-даци правую. И, не задерживаясь в стойке, выполняем йоко-гери в прыжке (см. рис. 80, см. фото 375-382).



Рис. 81 Общая траектория движения в горизонтальной проекции

КОБРА, КАКАТО-ГЕРИ ГЕДАН, МАВАШИ-ГЕРИ С РАЗВОРОТОМ

Эта связка построена на линии, огибающей противника сбоку, допустим слева.

Встаньте в стойку ожидания. Выполните удар "кобра" правой рукой. В отличие от описанного выше этот прием выполняется переходом правой ногой носком вперед параллельно линии атаки и постановкой левой ступни перпендикулярно линии атаки (см. рис. 82, фото 383-390). Колено правой так же смотрит на противника. Все это необходимо для маскировки следующего удара. Через спину, скручиваясь против часовой стрелки ногами, но не отворачивая лицо, нанесите удар какато-гери левой в голень ближней ноги противника. При этом ударе правая ступня разворачивается на носке и становится перпендикулярно линии атаки. После удара опустите левую ступню на носок. Вращая правую на пятке, а левую на носке, разверните через левое плечо (против часовой стрелки).

В конце вращения нанесите левой рукой удар шуто в нижний уровень. Удар наносится от правого плеча вниз наискосок. Вначале выносятся локоть, он защищает вас при развороте. Удар шуто носит в этой связке отвлекающий характер, заставляет противника опустить руки и переключить внимание вниз. Во второй части удара шуто, когда рука проходит над линией атаки, она как бы "зацепляет" левую ногу. Левая ступня, скользя, уносится на расстояние длины голени в левую сторону от линии атаки. Пронеся руку и ступню и используя энергию вращения, нанесите правой ногой маваш-гери в голову.

Как и большинство связок, эта связка выполняется "в ритме вальса". Иными словами большинство наших связок содержит три основных движения, три выдоха и на третьем движении производится окончательный выдох и окончательный удар в состоянии кимэ. Несмотря на то, что каждый отдельный элемент имеет свое оправданное предназначение, все вместе они только подготавливают финальный удар. И если мы говорим: "Каратэ — это один удар", то имеем ввиду именно этот, заключительный удар.

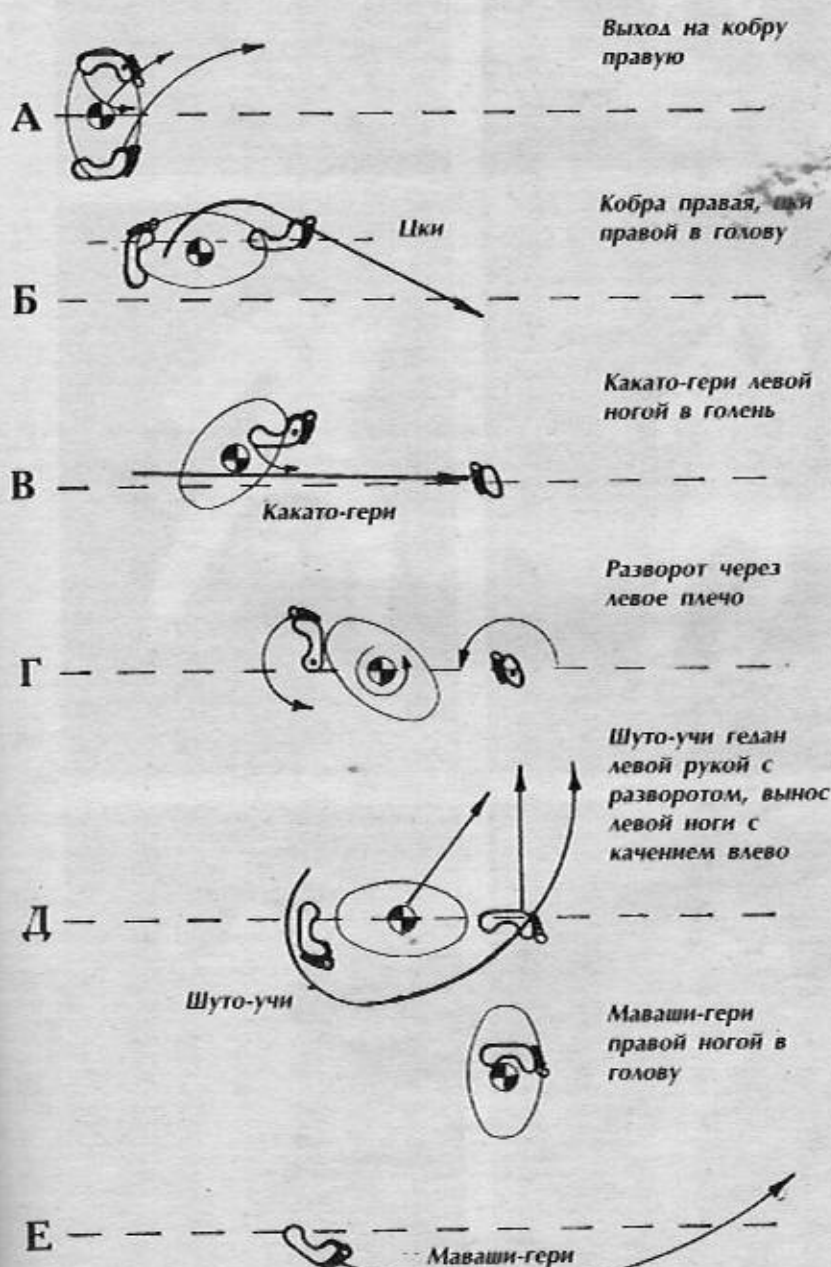


Рис. 82 КАКАТО-ГЕРИ ГЕДАН, МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЕДАН



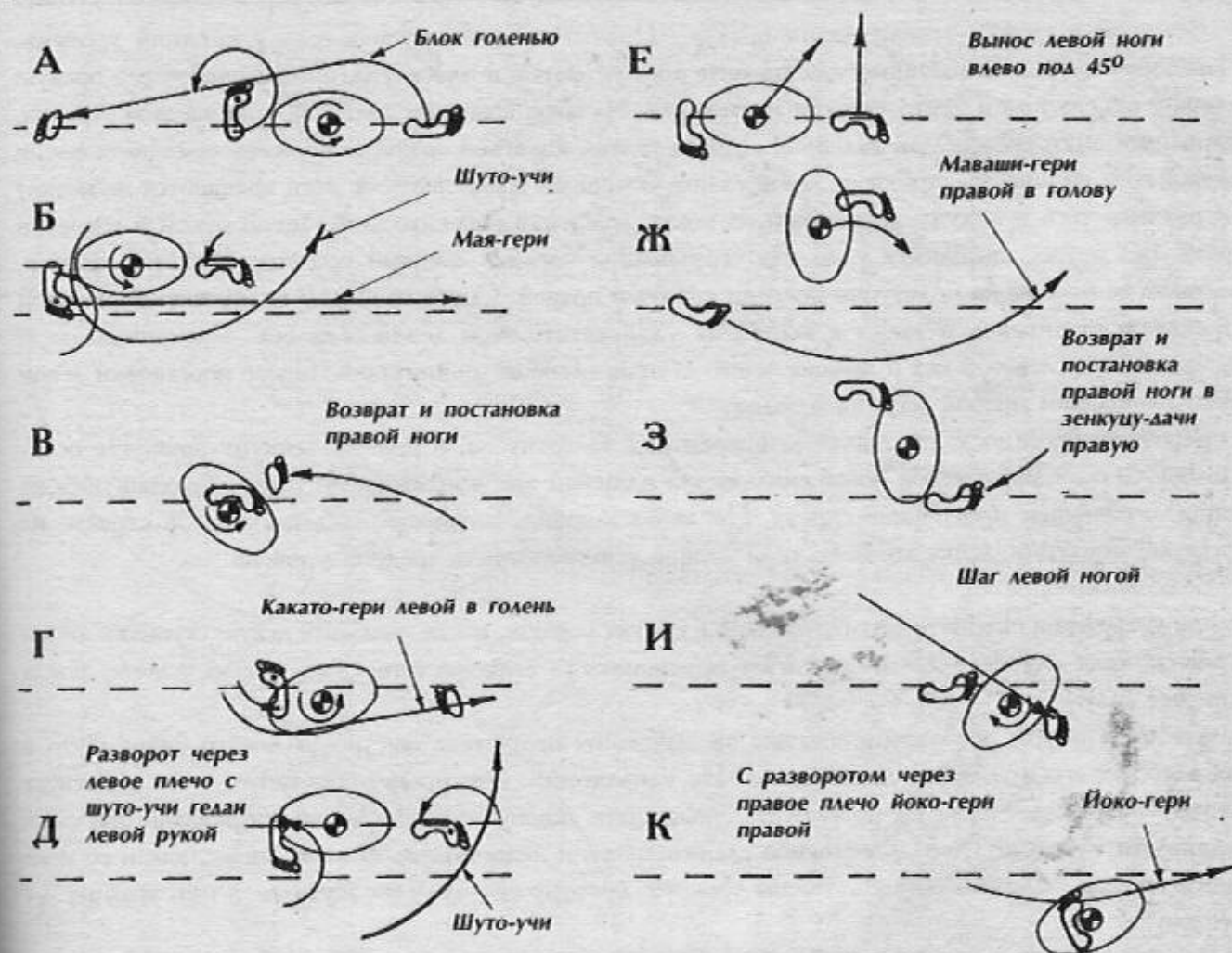


Рис. 83 Боевая связка

При отработке вышеописанной связки добивайтесь сглаживания пауз. Выполняйте прием, как один каскад лавинообразно нарастающих ударов и движений.

Отработайте связку на лапе с партнером, на легком мешке. В конце первой тренировки обязательно выполните ю-кумитэ.

В кумитэ обучаемые, зачастую воспринимая эту связку, как длинное передвижение, подсознательно начинают его издали. Это ошибка. Связка предназначена только для ближней дистанции. В спарринге можете выполнять ее из левой зенкуцу-даци, большой погрешности в дистанции это не даст.

На основе предыдущей связки разучим боевую связку. (Термин "боевая связка" будет объяснен позже). Так же этот комплекс движений выполняется как ката (рис. 83, фото 383-394).



Встаньте в стойку *зенкуцу-дачи* правой. Противник наносит *мая-гери* в средний уровень. Переноса вес тела на левую ногу поднимите колено правой в плоскости, проходящей через правую границу вашего тела и центр тяжести противника. Начиная вращение влево, против часовой стрелки, выполните внутренний блок голенью. Донеся голень до левой границы корпуса, поставьте носок правой ноги на ширину стойки от левой сзади. Завершив вращение (обе ноги вращаются на носке) вы оказываетесь в *кокуцу-дачи* левой. В конце вращения нанесите *шутто* левой рукой в голову и сразу, без паузы выполните удар *мая-гери* правой ногой в средний уровень. Верните правую, поставив ее носком на полступни впереди снаружи правой. Снова начинаем вращаться по часовой стрелке. Скручиваясь в талии и выполняя удар *какато-гери* левой в голень. Раскручиваемся, выполняя *шутто* левой в пах и вынося левую ступню влево от линии атаки. После постановки левой сразу выполняем правой *маваши* в голову.

Вернув правую ногу, поставьте ее вперед под 45 градусов, в правую *зенкуцу-дачи*. Не останавливаясь выполните левой ногой скользящий длинный шаг в прыжковую точку, находящуюся на линии, огибающей противника справа. После постановки, разворачиваясь по часовой стрелке на носке левой ступни, нанесите *йоко-гери* правой с разворотом в средний уровень.

Возможные ошибки:

при увеличении скорости отработки, перед ударом *маваши*, вы не выносите левую ступню с линии атаки. В этом случае удар не достигает противника, а если достигает, то уже на излете, когда потеряет силу;

при достаточном освоении движения вы начинаете вращаться быстрее и вместо удара *шутто* в пах наносите его в уровень своего плеча. Не удивляйтесь. Это происходит потому, что действует центробежная сила. Если вы попытаете "поворачивать" корпус с расслабленными руками, они сами поднимутся на высоту плеч. Постоянно следите за этим недостатком. В этой связке, как и во всей нашей технике, заложен принцип смены уровней, поэтому обязательно: *шутто* — в пах, *маваши* — в голову.

Эту боевую связку нужно не только хорошо изучить, но и постоянно повторять. Выполняйте ее как разминку, как упражнение. Разучите ее на обе стороны. Здесь существует обратная связь. Связку нужно разучивать долго, чтобы она хорошо получалась. И наоборот, постоянно повторяя эту связку в качестве ката, вы закладываете нужную последовательность работы ногами, закладываете программу в мозг и таким образом создаете стереотипы на уровне подсознательного. Помните! Легко разучить прием. Трудно приобрести привычку.

Забегая вперед скажу, что вы разучите еще несколько подобных ката для ног. В совокупности со связками, которые вы освоите, передвижение и работа ногами станет объемной и рациональной. Вы научитесь "ходить". Это главное, чего нужно добиться на второй ступени изучения каратэ. Перед глазами у вас будут возникать нарисованные на полу геометрические схемы. Один импульс, побуждающий вас к действию будет вызывать комплекс действий (связку и более). Передвижение в буквальном смысле станет образом вашего мышления. Изучайте технику и передвижения и вы сможете сказать: "Я так двигаюсь, потому, что я так думаю". Это главное, чего нам нужно добиться с помощью нашей техники и системы обучения.

ОБУЧЕНИЕ СПАРРИНГУ. ТЕОРИЯ ПОСТРОЕНИЯ БОЯ

Если рассматривать связку как отдельный элемент боя, то мы уже изучили достаточно таких элементов, чтобы заполнить боевое пространство. Ведь из наших приемов, как из детских кубиков, уже можно построить неплохую конструкцию. Приведу другое сравнение. Те, кто думает, что каратэ состоит из блоков и ударов, знают отдельные ноты. Максимум, что они могут — сыграть мелодию про кузнечика на одной струне. Те, кто постоянно выполняет ката, знают гаммы. Но и этого

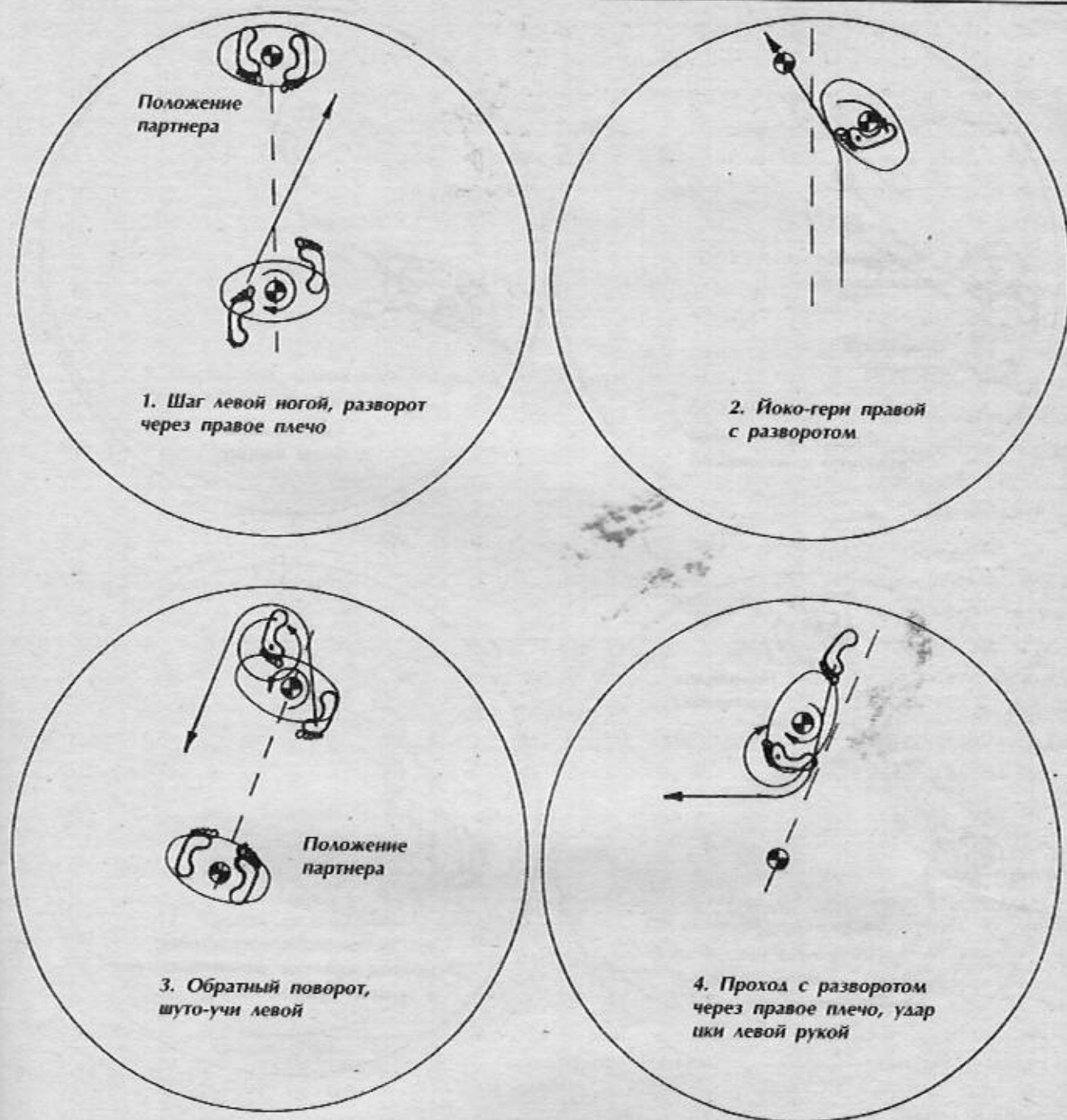


Рис. 83.1 - 83.4 Упражнение на обучение спаррингу

несравнимо мало для музыки. Те, кто освоил связки (аккорды) и схемы движения, может сыграть любую мелодию по своему настроению и по желанию партнера. Иными словами каратэ — это язык, на котором вы должны свободно разговаривать. Но мы учим этот иностранный язык не как первоклассники, с отдельных слов. Мы учим его, словно по разговорнику, целыми фразами. Это универсально и доступно.

Кумитэ, спарринг, бой — это тот же прием, но только несколько сложнее. И как любому приему ему можно научиться. Главное сейчас — научиться определять направление движения, связать связки и свободно передвигаться в пределах большого круга.

Начнем с упражнения в большом кругу.

Встаньте в стойку *зенкуцу-дachi* правойю. В этом упражнении большая роль отводится партнеру. Вначале он становится перед вами на расстоянии одного шага (см. рис. 83.1). Он не нападает и

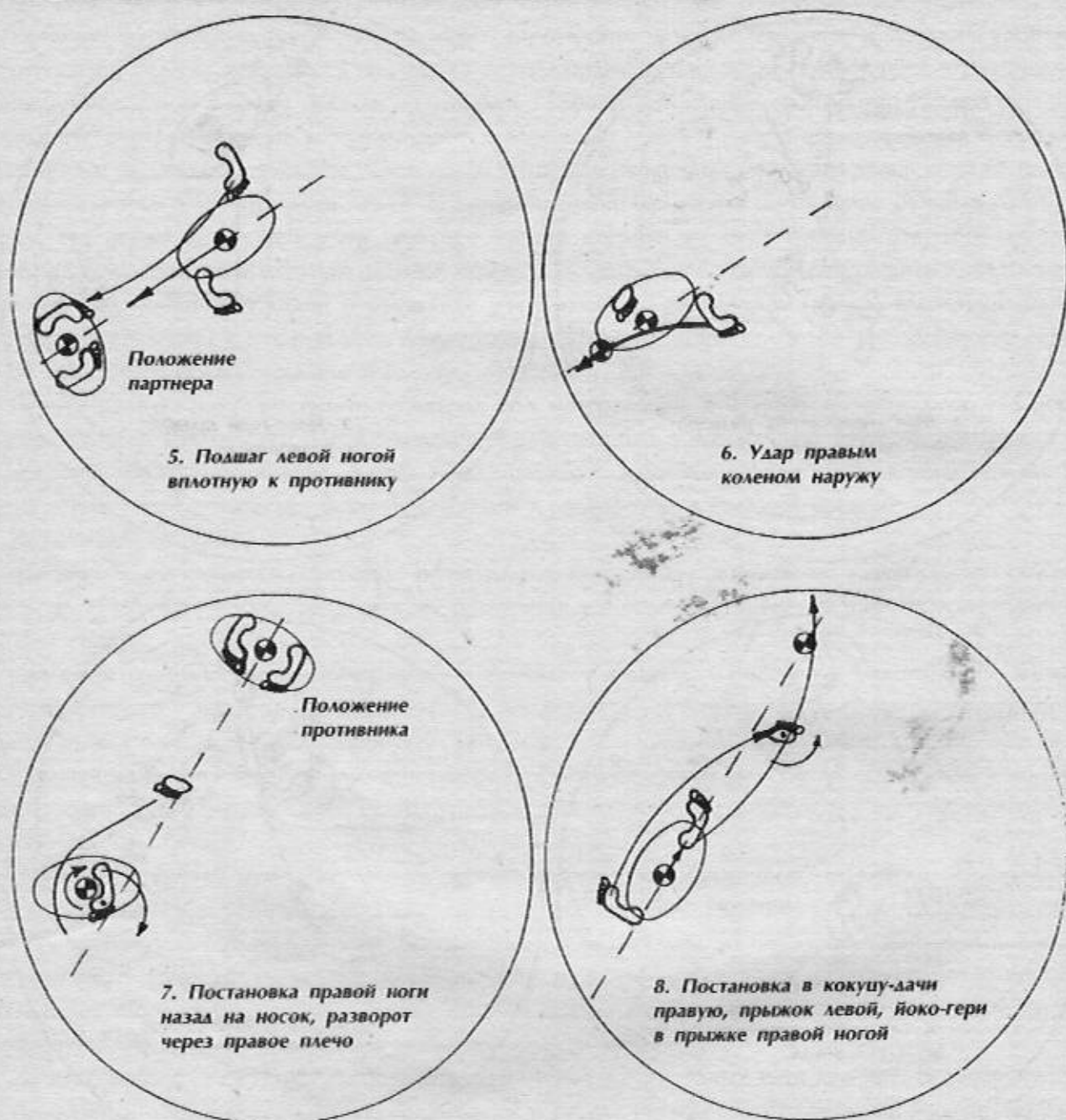


Рис. 83.5 - 83.8

не защищается, просто изображает мишень. Выполните связку, которая подходит для данной стойки. Например, сделайте шаг левой вправо-наискосок, в прыжковую точку (см. рис. 83.1). Развернувшись, нанесите йоко-гери правой (см. рис. 83.2). Постановка в зенкуцу-дachi левую. Вы выполнили один элемент боя. Как продолжить? Ведь противник движется, перемещается. Или с другого направления атакует еще один противник.

Останьтесь в стойке, в которой оказались после первой связки. Партнер перемещается в другую точку в произвольном направлении. Единственное требование — он не выходит за пределы большого круга, нарисованного на полу и становится перед вами. Выполните обратный поворот с шуту левой в голову (см. рис. 83.3), а затем переход с разворотом, цки в голову (см. рис. 83.4).

Вы оказались в зенкуцу-дachi правой. Противник становится на окружность справа. Подберите мысленно связку, которая подходит для данной ситуации (см. рис. 83.5). Например, сделайте подшаг левой ногой вплотную к противнику и выполните удар правым коленом наружу (см. рис.

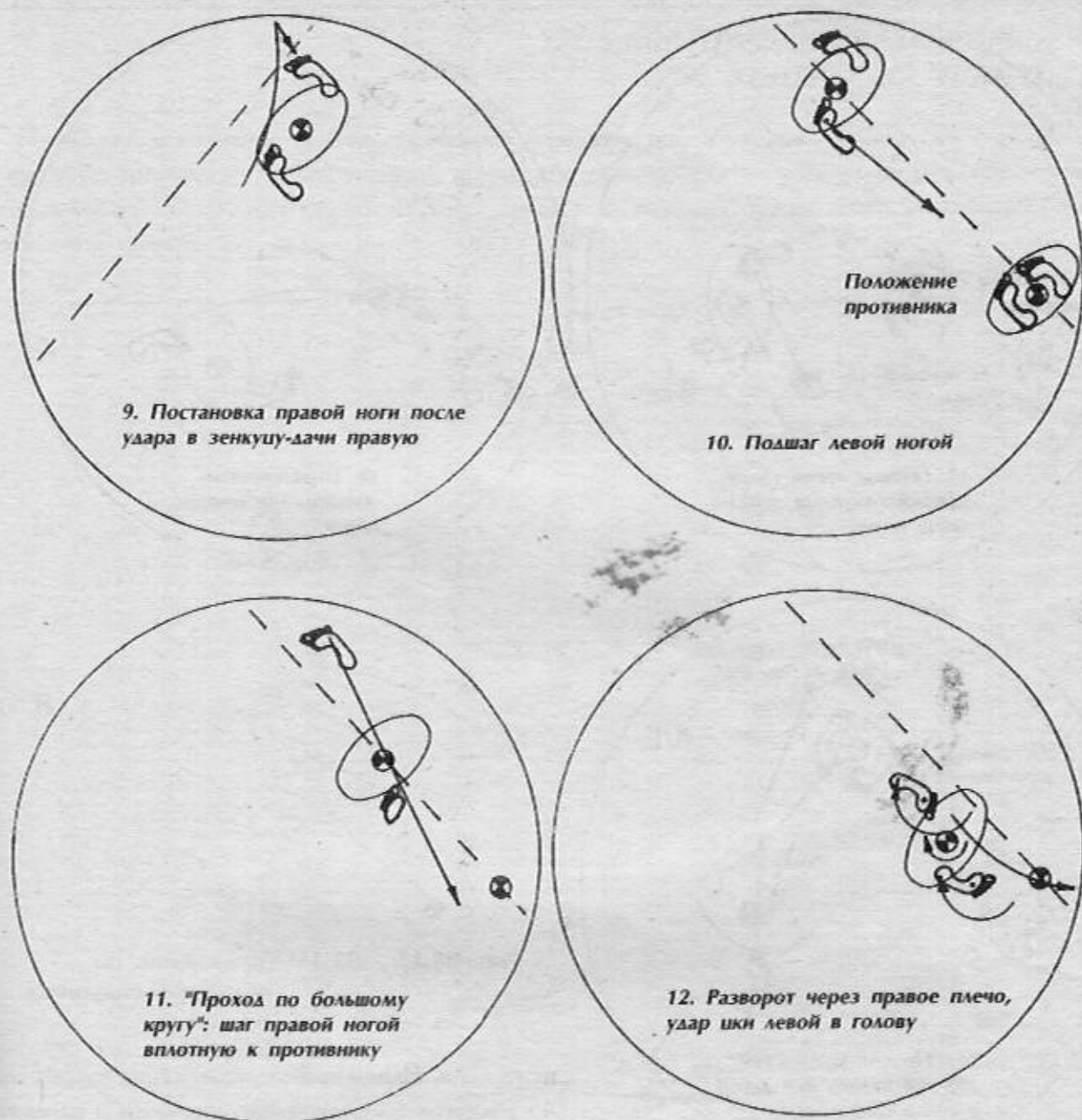


Рис. 83.9 - 83.12

83.6). Оставайтесь в этом положении, стоя на левой ноге. Например, партнер становится под углом 45 градусов слева-сзади, на дистанции 2 шага. Нужно развернуться наикратчайшим способом. Пронесем правую ногу сзади (см. рис. 83.7) и поставим, разворачиваясь вправо в правую кокуцу-даци (см. рис. 83.8). Подберем связку для этой ситуации. Например, выполним йоко-гери в прыжке правой (см. рис. 83.8, 83.9).

Выполните постановку вперед в правую зенкуцу-даци. Партнер становится сзади, справа под углом 45 градусов на дистанцию два больших шага. Сделайте подшаг левой в сторону противника (см. рис. 83.10), затем проход по большому кругу (см. рис. 83.11) и разворот на партнера с ики левой в голову (см. рис. 83.12). А если партнер встал строго сзади вас, на дистанции одного шага? Выполните тая-собаки дальней ногой с разворотом на 180 градусов (см. рис. 83.13). После разворота выполните мавашигери правой ногой в голову (см. рис. 83.14), а затем постановку правой ноги вперед, в правую зенкуцу-даци. Противник становится перед вами, на дистанции одного боль-

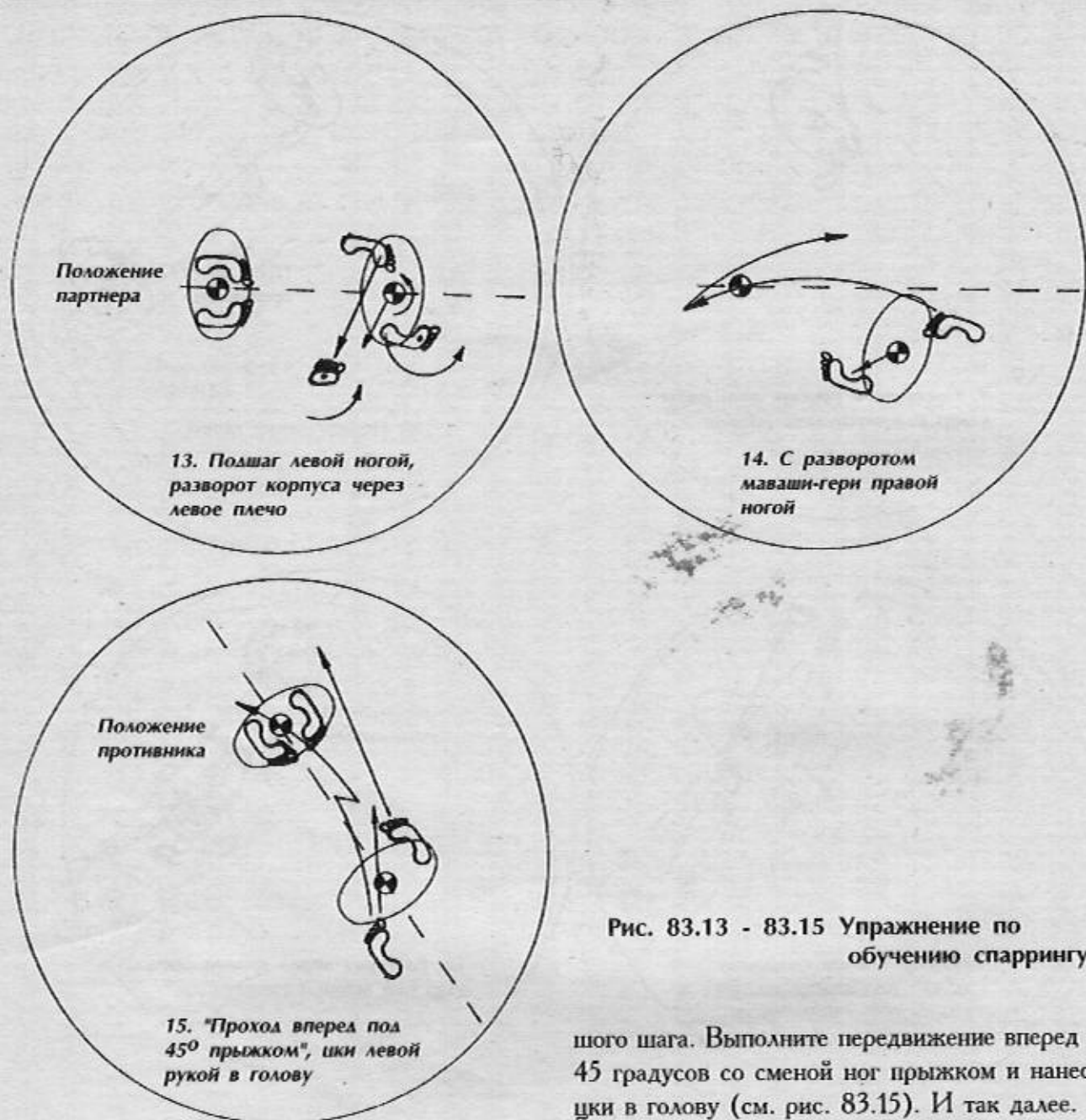


Рис. 83.13 - 83.15 Упражнение по обучению спаррингу

шого шага. Выполните передвижение вперед под 45 градусов со сменой ног прыжком и нанесите ики в голову (см. рис. 83.15). И так далее.

На освоение этого упражнения достаточно одной тренировки. Но выполнять его нужно

намного дольше, столько, сколько вы намерены заниматься каратэ. Если вы освоили и поняли это упражнение, то приблизительно уже знаете, как выглядит настоящее прикладное каратэ. Связок и способов передвижений нам предстоит изучить еще очень много, все они впишутся в это упражнение. В дальнейшем упражнение усовершенствуется, а пока еще раз сформулируем основные принципы передвижений:

встаньте в любую стойку;

определите направление и дистанцию до партнера, выберите подходящую связку, выполните ее; останьтесь в том положении, в котором закончили связку. После перемещения партнера определите направление, дистанцию, выполните связки и т.д.

не торопитесь. В этом упражнении можно делать паузу на размышление;

старайтесь выполнять различные движения и не повторяйтесь. Побольше думайте и вспоминайте; не усложняйте, двигайтесь рационально.

УХОД КОКУЦУ-ДАЧИ НАЗАД ПРЫЖКОМ, КОНТРАТАКА УШИРО-ГЕРИ

Продолжаем изучение связок и способов передвижений и уходов. Замечу, что кроме связок существует множество другой техники, других способов победить противника. Но основу техники передвижений составляют связки и чтобы научиться "ходить", нужно знать достаточно большое количество связок.

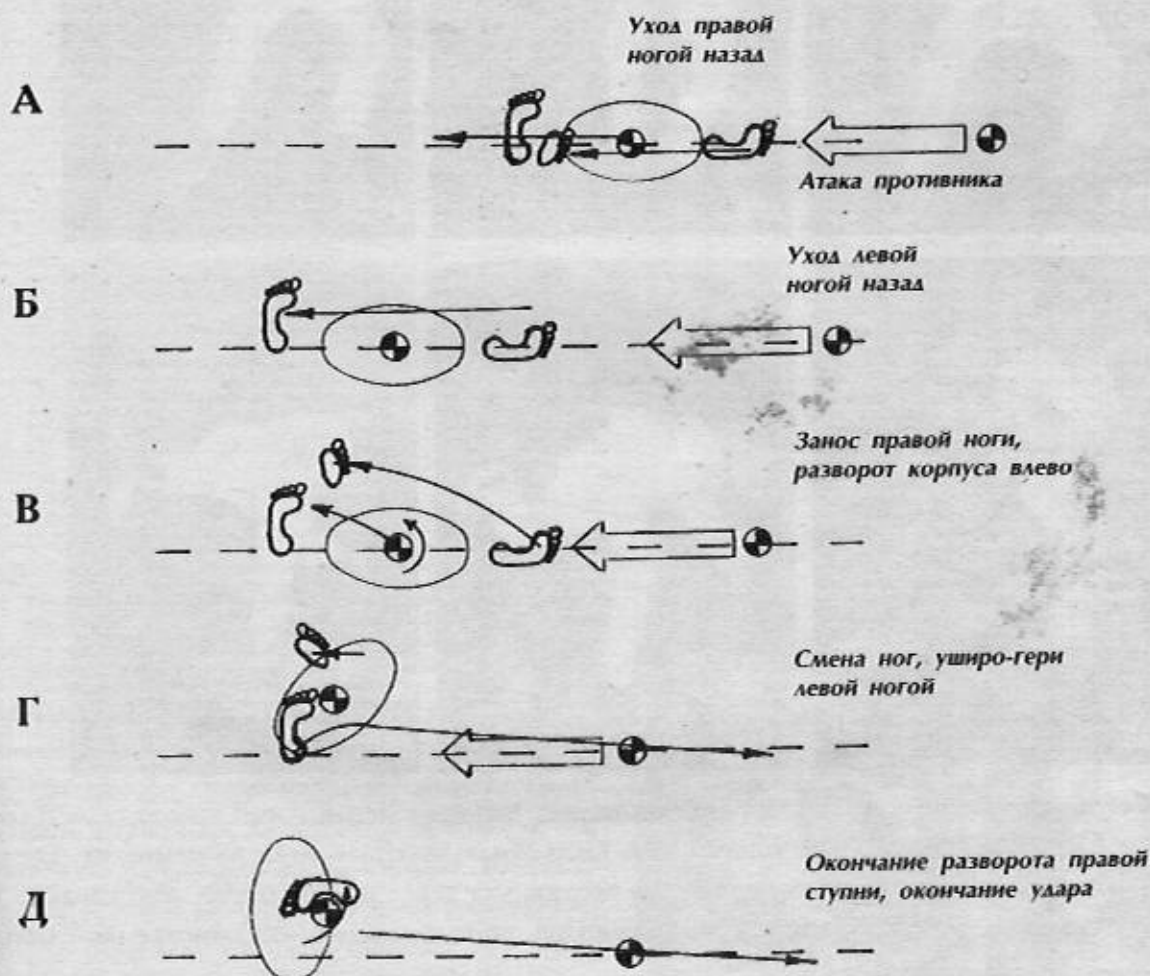


Рис. 84 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ назад прыжком, контратака УШИРО-ГЕРИ

До начала обучения спаррингу мы старались изучать связки, где используются уходы от атаки в сторону. Это нужно было, чтобы подавить человеческий инстинкт, который заставляет вас отпрыгивать назад. И еще, чтобы придать ярко выраженный объем передвижениям. Но сейчас мы должны заполнить все направления боевого пространства, поэтому выучим три связки, в которых используется ваш природный инстинкт и мы уходим из зоны поражения, не уходя с линии атаки.

Итак, вы находитесь в стойке кокуцу-дachi правой. Противник выполняет произвольную атаку (лучше, если это будет длинная связка, чтобы он одновременно отрабатывал что-либо). Выполните отскок назад на ширину стойки, поставив правую ногу на место левой, левую следующим движением оставив назад на линию атаки. Таким образом, вы показали противнику — как и в какую сторону вы уходите. А следующее ваше движение замаскировано под первое и ему кажется, что вы снова делаете отскок. Он продолжает атаку и движение вперед. Вы следующим движением, не разворачивая корпуса заносите скользящий носок правой ноги и ставите его снаружи от носка левой ноги (см. рис. 84, см. фото 395-400). Далее, не отрывая взгляда от противника, отклоняетесь назад



и, ставя правую ногу на полную ступню пяткой вперед, наносите левой ногой уширо-гери в средней уровень. Остановимся на ударе уширо-гери. Наш стиль наверное один из немногих, где при ударе уширо-гери левой ногой, взгляд падает на противника через правое плечо. Это сделано для маскировки удара. На первый взгляд так бить неудобно, но вам поможет упражнение на обратную растяжку.

Нога на удар выносится ступней к колену опорной ноги, далее по мере освоения — выше и выше, пяткой к ягодице, это сделает траекторию более пологой. Носок ударной ноги тянем на себя. Направлен он при ударе вниз.

Длина первоначального прыжка — на ширину стойки — максимальна и сделана такой для обучения. В процессе отработки вы почувствуете, что прыжок должен быть меньше, а каким именно, вы узнаете по темпу и способу атаки противника.

Эта связка, как и еще несколько связок, построенные на основе этого передвижения, может выполняться без первоначального прыжка назад, но это во-первых, снижает ее эффективность, а во-вторых, требует большей скорости и чистоты исполнения.

УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ НАЗАД ПРЫЖКОМ, ПОДШАГ. КОНТРАТАКА ЙОКО-ГЕРИ (СОКУТО-ГЕРИ)

Эта связка начинается так же, как предыдущая. Начните из стойки кокуцу-дachi правой, выполните отскок (или более медленное передвижение назад, если противник еще не достаточно "увяз"

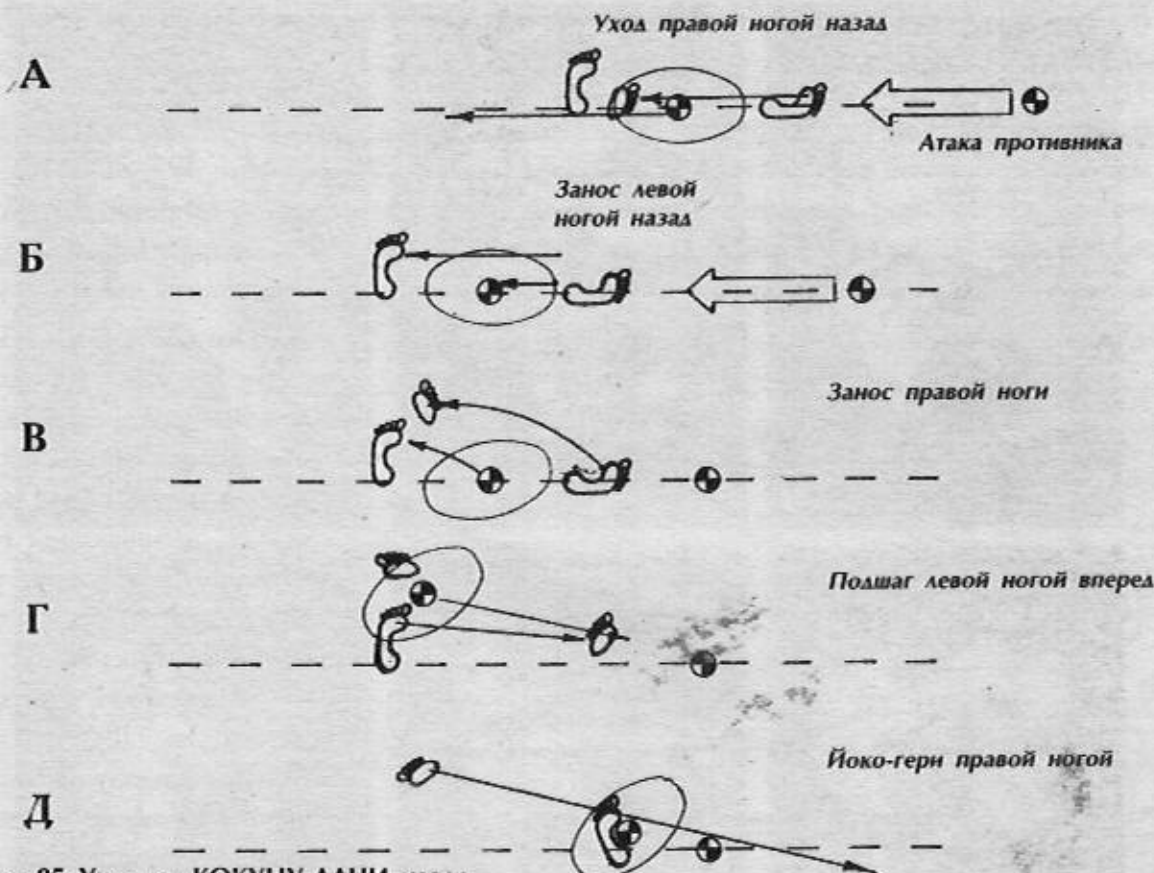


Рис. 85 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ назад прыжком, подшаг, контратака ЙОКО-ГЕРИ

в атаке). Затем сделайте занос носка правой ноги снаружи носка левой. Не меняя положения корпуса шагните левой ногой в сторону противника по линии атаки, пронеся ее сзади правой и поставив на носок. Перенесите вес на левую и, опуская ее на ступню, нанесите правой ногой йоко-гери в средний уровень или сокуто-гери (см. рис. 85, см. фото 395, 396, 401-404).

Вы заметили, что движение в этих связках начинается противник, а первый удар наносите вы? Именно поэтому данная техника получила название упреждающей. Здесь удар выполняется "на начало движения". Вы провоцируете противника на начало и продолжение атаки, контролируя и управляя его движениями. В бою упреждающая техника применяется так: ваш взгляд направлен в район солнечного сплетения противника. Сразу с началом его движения начинайте проведение приема. Как и во всех наших связках, последний удар выполняется в кимэ. Необходимо добиться выполнения связки слитно, как единого движения.



УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ НАЗАД ПРЫЖКОМ, ВНУТРЕННИЙ БЛОК ГОЛЕНЬЮ, ЙОКО-ГЕРИ С РАЗВОРОТОМ

Начало связки повторяет предыдущую связку только первоначальным отскоком. Находясь в стойке кокуцу-дachi правой выполните уход прыжком (см. рис. 86, см. фото 395, 396, 405-410). Противник, продолжая атаку, наносит мая-гери правой. Вы, поднимая колено напротив правой части своего корпуса, выполняете блок голенью внутрь, неся ногу к левой стороне корпуса. Голень прошла справа налево и выполнила блок. Теперь, начиная вращение корпуса влево, против часовой стрелки,

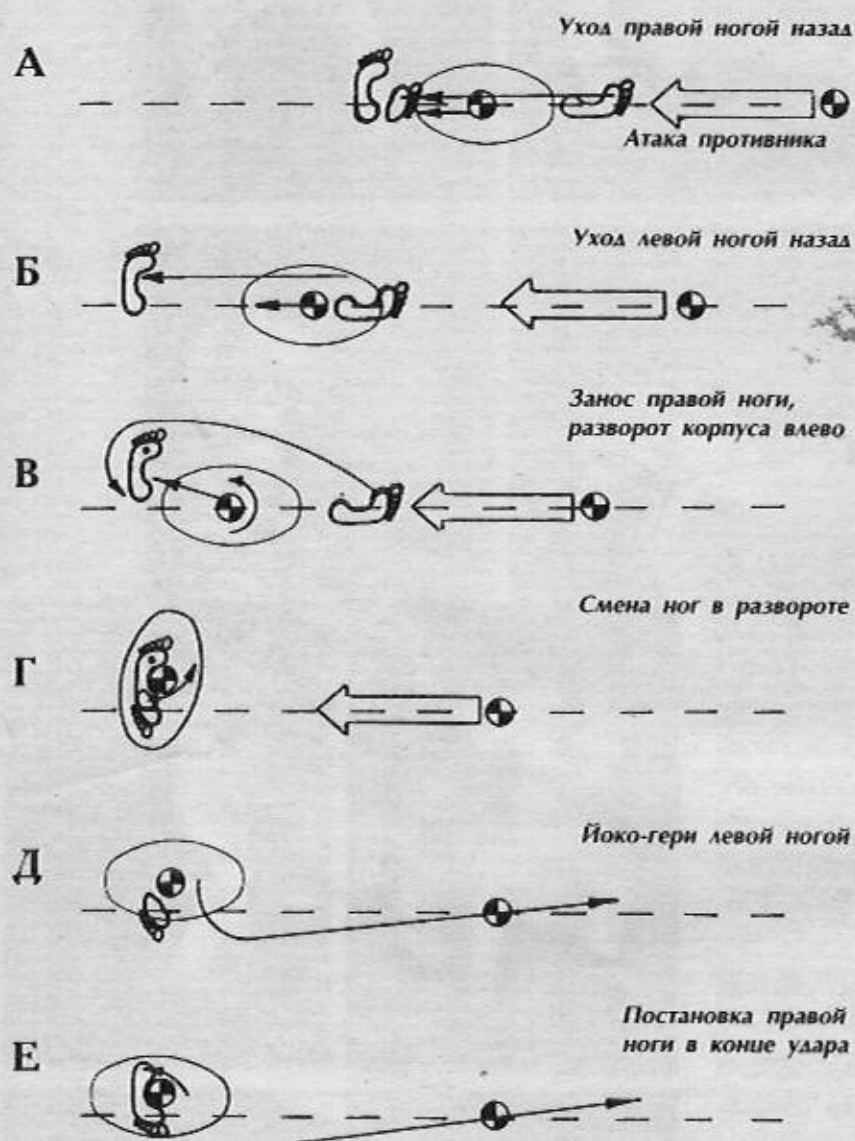


Рис. 86 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ назад прыжком, внутренний блок голенью, ЙОКО-ГЕРИ с разворотом

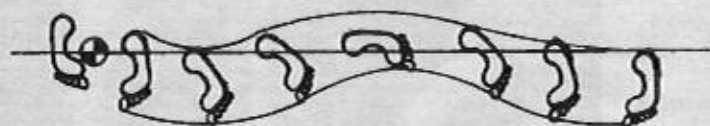


Рис. 86.1 Стадии разворота ударной ступни при нанесении удара ЙОКО-ГЕРИ

подносим носок правой ноги к колену левой. Продолжая вращение корпуса и начиная вращение на носке левой ноги, опускаем носок правой ноги по спирали, обвивающей голень левой ноги, в точку, где в кокуцу-дachi только что стояла левая пятка. Происходит смена ног: заканчивая вращение корпуса на 180 градусов, опускаем правую, вращающуюся на носке на полную ступню, перпендикулярно линии атаки. На сколько опускается пятка правой, на столько же поднимается пятка левой. В конце разворота левая нога выполняет удар йоко-гери упреждающий в средний уровень. При смене ног правая ступня становится точно на место левой ноги.

Возможные ошибки:

вместо чистой смены ног вы выполняете "перетапывание", опорная нога оказывается дальше или ближе, удар не достает до противника или гасится, попадая в него на начале движения ударной ноги; наклон корпуса, как и наклон головы при вращении, немедленно смажет схему движения и, как следствие, испортит удар;

многие обучаемые не доворачивают корпус, выполняя



405



406



407



408



409



410

удар сокуто-гери. Это дает наклон корпуса, уровень удара непроизвольно поднимается вверх и они выполняют удар впустую.

При отработке связки обязательно добейтесь чистой смены ног, устойчивого, быстрого разворота. Йоко-гери нужно выполнять чистый, вынося вначале колено с блоком голенью наружу, а затем распрямляя таз, корпус, бедро и голень в одну плоскость.

ВНУТРЕННИЙ БЛОК ГОЛЕНЬЮ, КОНТРАТАКА ЙОКО-ГЕРИ

Последовательно изучая связки и передвижения, вы постепенно осваиваете больше способов перемещения в пределах большого круга. Но практика показала, что упор на изучение только связок и уходов передвижениями дает несколько однобокое развитие техники. Обучаемый начинает двигаться даже в том случае, когда задачу можно решить более простым способом. Таким образом, на этой стадии обучения начнем параллельно изучать приемы для работы как в большом, так и в малом круге.

Итак, вы находитесь в стойке зенкуцу-дачи левой. Партнер выполняет атаку мая-гери правой ногой (например с подшагом). Вынесите колено правой ноги с опущенной строго вертикально голенью вперед, напротив правой границы корпуса (см. рис. 87, фото 411-413, 414-415). Продолжая это движение, выполните блок голенью, скручивая носок ступни правой ноги внутрь и донеся голень до левой границы корпуса. Одновременно скручивайте таз против часовой стрелки. Левая рука

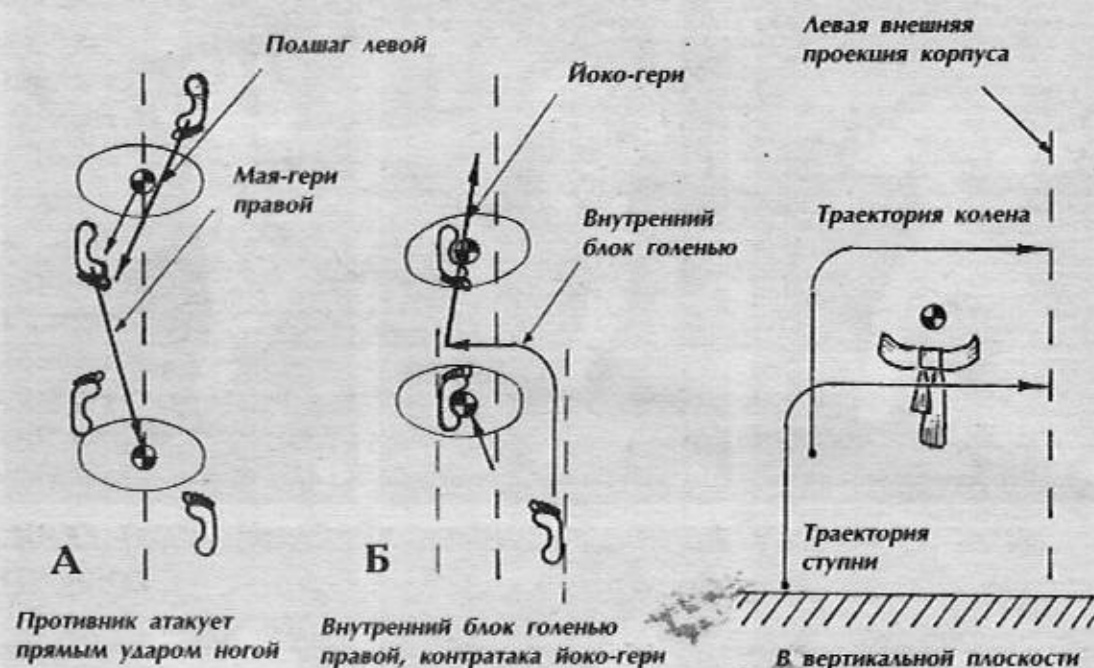


Рис. 87 Внутренний блок голенью, контратака ЙОКО-ГЕРИ



выполняет блок сото-уке дзедан навстречу этому движению, скручивая корпус по часовой стрелке. Заканчивается блок напротив правой границы корпуса. Таким образом, вы выполняете двойной блок, полностью защищая средний и верхний уровень. Правой ногой после блока, не разворачивая левую ступню, нанесите Йоко-гери в верхнюю часть левой, опорной ноги противника.

Вам легче будет разучивать связку, если вы будете выполнять два блока скручиванием навстречу друг другу с выдохом наполовину. Второй выдох при ударе. Чтобы не травмировать партнера, выполняйте ударное движение до касания бедра быстро, а после касания превращайте его в сильный, но медленный толчок.

Еще одно правило для нанесения блока голенью. Блок выполняется передней частью голени, там находится легко травмируемая надкостница. Чтобы не травмировать ее, напрягите мышцу, находящуюся рядом, на передней части голени. Мышца, напрягшись, выступит над надкостницей и закроет ее. Этот блок, как и все блоки с жестким контактом, выполняется мышцей, но ни в коем случае не костью.

Возможные ошибки:

вы разворачиваете левую ступню наружу. Это удлинит движение и откроет ваш правый бок. Полной защиты не получится;

во время блока голень не удерживаете вертикально, а выносите вперед. Блок приходится выше, чем нужно, сила блока теряется.



Отработаем связку в другом варианте. Теперь партнер наносит правой рукой прямой или боковой удар ножом в живот. Вы выполняете блок голенью, ударяя по

запястью. Добейтесь, чтобы нож вылетал из руки. После блока, не разворачивая ступню левой опорной ноги, нанесите йоко-гери правой в правое подреберье (в печень). Отрабатывайте прием осторожно, чтобы не травмировать партнера, однако отрабатывайте только с партнером.

УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ В СТОРОНУ С УКЛОНОМ, ЙОКО-ГЕРИ ШОДАН С СОГНУТОЙ НОГИ

Эта связка для работы в малом круге. В ней использованы основные принципы каратэ — уход с линии атаки, заход за спину, однако здесь они реализованы на ограниченном пространстве. В данной связке сильно отклоняется корпус, что противоречит нашим правилам. Что же, исключение только подтверждает правило и в бесчисленном множестве вариантов всегда встречается нестандартный. Итак, вы находитесь в стойке кокуцу-дачи правой. Противник атакует произвольно (для отработки приема лучше, чтобы он атаковал мая-гери левой. Однако он может наносить мая-гери правой, мавашигери правой, йоко-гери из стойки с разворотом). С началом его движения вы начинаете скольжение вправо правой ступней и останавливаете ее на линии, отстоящей от линии атаки на ширину стойки. Корпус продолжает движение вправо и после остановки ступни отклоняется вправо, чтобы выйти из зоны поражения (см. рис. 88, см. фото 416-418). Одновременно с наклоном корпуса левая ступня подносится с закрытым коленом (через закрытие паха) к колену полусогнутой правой ноги и наносит удар йоко-гери в средний или верхний уровень. При ударе выполняем выдох. Правая опорная ступня держится неподвижно.

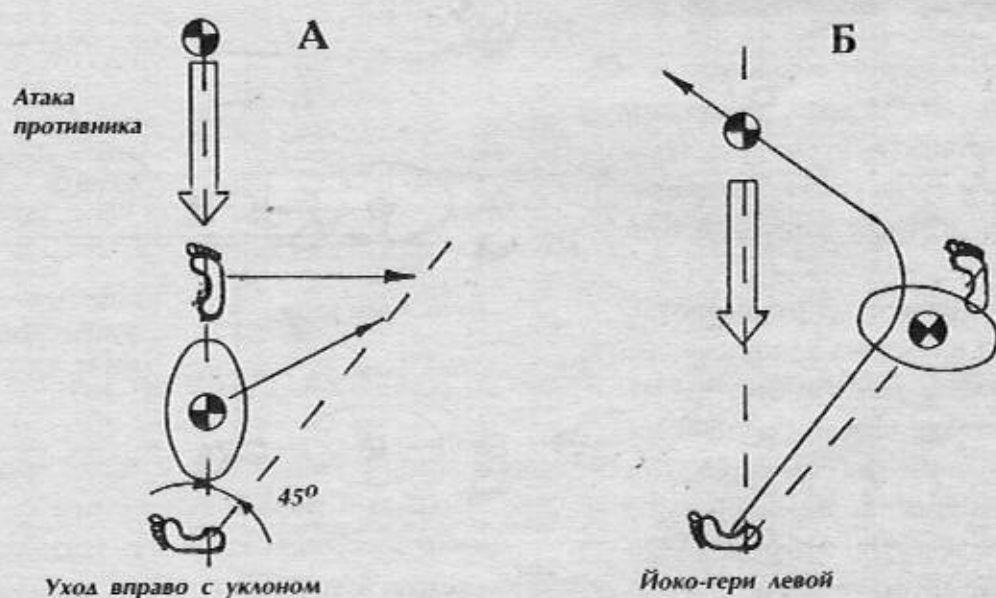
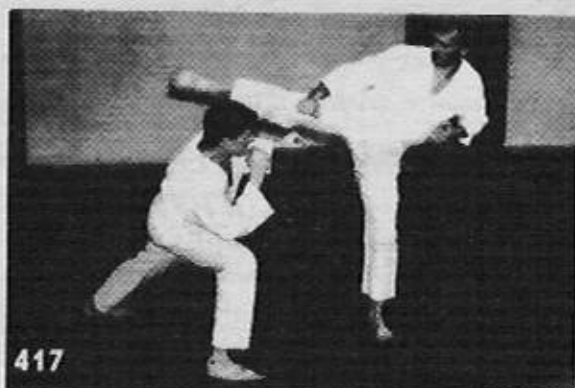


Рис. 88 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ в сторону с уклоном, ЙОКО-ГЕРИ ШОДАН с согнутой ноги



По технике связка проста, однако как и во всех простых связках здесь необходимо точно определить момент начала атаки противника, иначе он не успеет "завязнуть" в своей атаке и ваша контратака не достанет до него.

Разучим несложное упражнение на основе двух уже известных вам связок для отработки упреждающей техники.

Начните в стойке правая кокуцу-даци. Сначала выполните внутренний блок голенью со сменой ног и йоко-гери левой ногой с разворотом на 180 градусов. После йоко-гери левой опустите левую ногу на линию атаки носком вперед и поставьте ее в стойку кокуцу-даци левая. Следующая

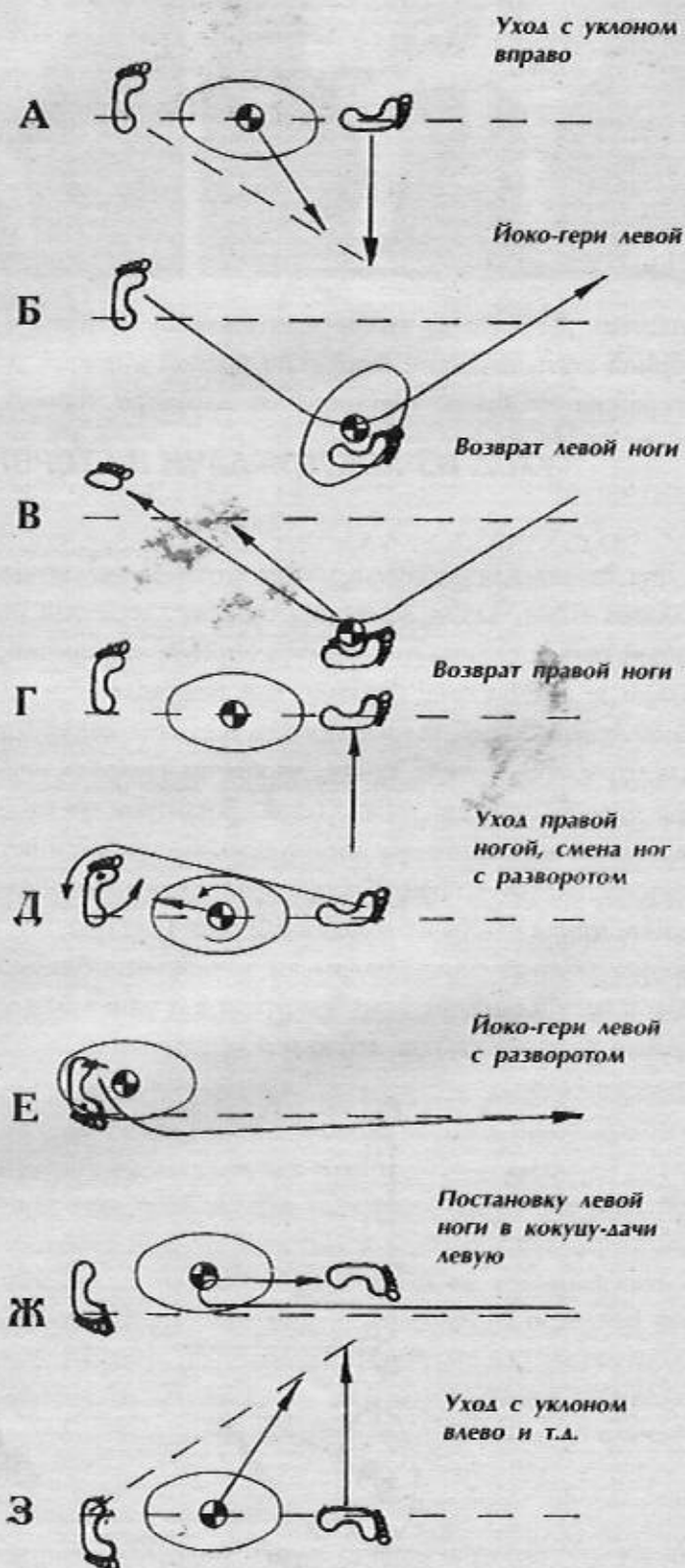


Рис. 89 Упражнение

стадия (см. рис. 89). Выполняем вышеописанную связку, скользя левой ступней в уклон влево на 45 градусов. В конце ухода выполняем йоко-гери с согнутой ноги правой ногой. После удара возвращаем ударную ногу назад, в зенкуцу-дachi левую. Далее, снова скользя левой ногой обратно, ставим ее на линию атаки в стойку кокуцу-дachi левую. Следующим этапом выполните блок голзэнэ левой со сменой ног и йоко-гери правой ногой с разворотом на 180 градусов. После йоко-гери опустите правую ногу в стойку кокуцу-дachi правая носком вперед. Выполните уход из кокуцу-дachi вправо с уклоном, скользя правой ногой вправо под 45 градусов. Нанесите удар йоко-гери левой через колено согнутой правой ноги. Затем верните ударную ногу по той же траектории и поставьте в стойку зенкуцу-дachi правую. Скользя правой ступней влево, верните ее в стойку кокуцу-дachi правую. Таким образом, цикл завершен. Начинайте сначала, вновь и вновь повторяя упражнение.

Это упражнение существует в виде тренировочной ката, которое поможет вам отрабатывать две хороших связки из упреждающей техники. Можете включить это упражнение в свою разминку.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ, МАВАШИ-ГЕРИ

В этой связке применяется уход тая-собаки, который уже знаком вам. В одной из предыдущих связок вы выполняли его из стойки зенкуцу-дachi. Как и в предыдущем случае, движение начинается с тазовой увертки. Однако здесь оно применяется не для ухода с линии атаки (хотя может применяться и как защитная связка) а для придания скоростного импульса атакующей связке.

Итак, вы находитесь в стойке ожидания, а противник — перед вами. Резко выполните тазовую увертку, дернув правой частью таза назад (см. рис. 90, см. фото 419-423). Таз потянет за собой правое плечо и правую ногу. Разворачиваясь на носке левой ступни, вы оказываетесь к противнику

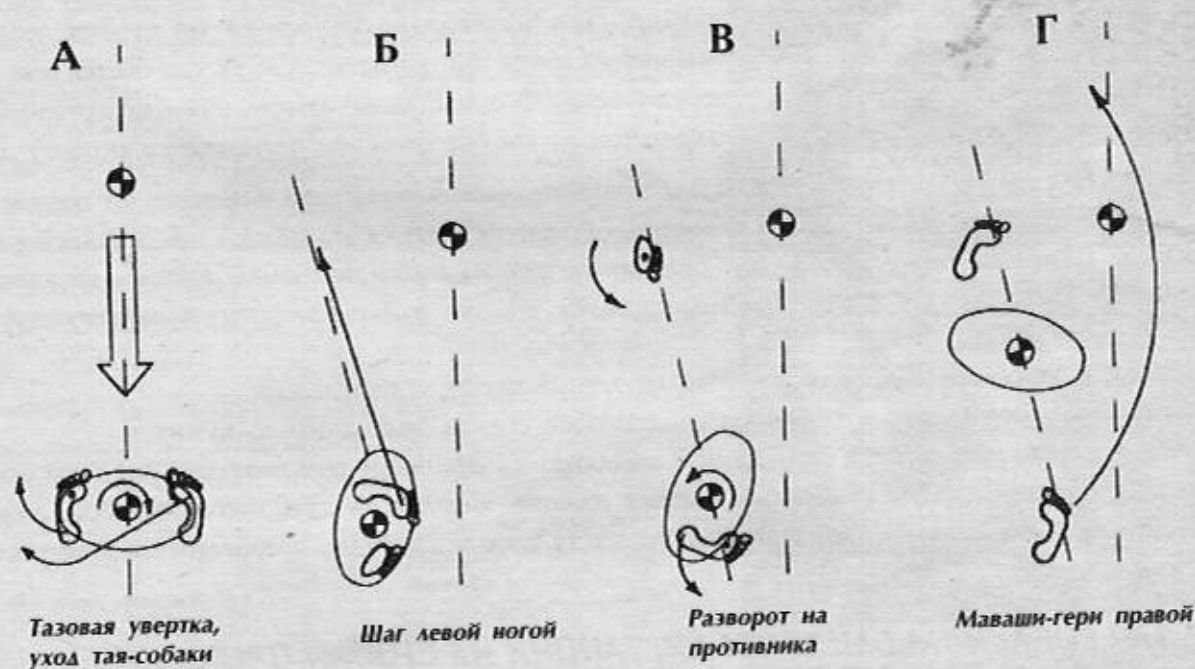


Рис. 90 Уход ТАЯ-СОБАКИ из стойки ожидания, МАВАШИ-ГЕРИ

строго левым боком. Левая ступня перпендикулярна новой линии атаки, левая нога полусогнута. Правая нога полусогнута больше и стоит на носке рядом с левой. Опуская правую на полную ступню пронесите левую по линии, обходящей противника слева и поставьте на носок. Опуская левую на полную ступню, повернитесь против часовой стрелки на противника и нанесите цuki правой рукой от живота в голову. Сразу, при начале возврата руки назад после удара, нанесите правой ногой мавашигери в голову. При выполнении мавашигери левая опорная нога распрямляется,



ступня ее держится неподвижно. Возврат ноги осуществляется в стойку зенкуцу-даци, при этом левая нога снова сгибается.

Для чего нужно такое длинное передвижение при атаке? Дело в том, что удар мавашигери является невыгодным с точки зрения стратегии каратэ. Да, он хлесткий, он сильный, у него большая зона поражения. Да, это его преподносят нам с экрана наши

любимые киногерои. Но! Удар раскрывает вас, делает незащищенным. Очень длинна траектория при ударе дальней ногой из стойки. И в третьих, сама нога в этом ударе, является прекрасной целью для контратаки. Поэтому удар мавашигери никогда не наносится из стойки, если вы находитесь перед противником. Он всегда бьется или после передвижения (ухода с линии атаки), или с подготовкой, или с обманом весом (на этом мы остановимся позже). Вот и

в данной связке вы уходите с линии атаки и наносите мавашигери, находясь сбоку от противника.

Если вы бьете в голову, то ступня держится "открытой" (носок от себя), если в подреберье — "закрытой" (носок на себя). Левая рука при начале приема выполняет блок "тейшо", но здесь это движение больше страховочное, чем необходимое. Длина и направление удара регулируются размером шага левой ногой.

Отработка удара производится на лапе, на легкой груше, с партнером.

В конце тренировки, как и после изучения любой связки, выполните ю-кумитэ.

Наиболее часто встречаемая ошибка при отработке (а еще чаще при выполнении) этой связки: уходящая правая нога по инерции пролетает дальше, назад, а не становится на носок рядом с левой. Это не дает сделать подшаг на нужную дистанцию и ваш удар превращается в эффектный мах ногой в пустоту.

УХОД ТАЯ СОБАКИ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ С КОНТРАТАКОЙ ЦКИ В ГОЛОВУ

Выполнять этот уход из стойки ожидания труднее, чем из зенкуцу-даци. Ведь при уходе из зенкуцу-даци мы уходим и назад, и в сторону, что делает уход надежным и сглаживает погрешности тазовой увертки.

Встаньте в стойку ожидания произвольно, все тело расслаблено. А теперь резко дерните левой частью таза назад, произвольно бросая его по кругу. Повторите несколько раз. При этом левая рука, поднимаясь, вылетает назад, а правая, поднимаясь, вылетает вперед. Давайте используем это природное движение.

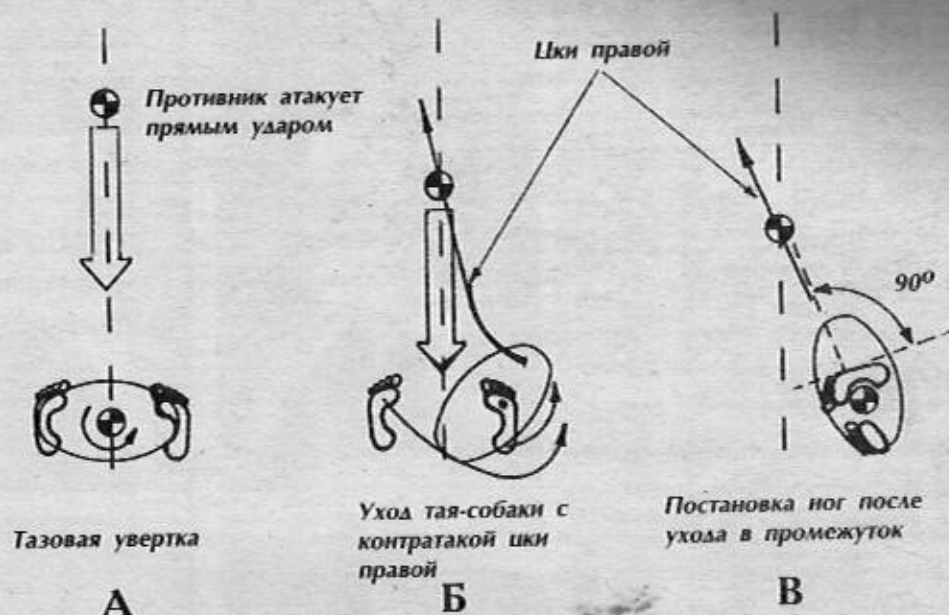


Рис. 91 Уход ТАЯ-СОБАКИ на ближней дистанции из стойки ожидания с контратакой ЦКИ в голову

Итак, вы находитесь в стойке ожидания. Противник начинает произвольную атаку на ближней или средней дистанции. Выполните тазовую увертку, унося левую ногу с линии атаки. Правую руку, начальный импульс которой придала увертка, резко выбросьте вперед, нанося удар в голову. До самого конца движения рука летит расслабленной, резко концентрируясь в конце и нанося удар цки (см. рис. 91, см. фото 424-426). В начале ухода тая-собаки правая рука подносится к животу, чтобы движение получилось огибающим и шло через центр, а не сбоку. Левая рука находится на страховке, закрывая лицо и корпус.

Возможная ошибка: обучаемый, уходя, отступает левой ступней назад, что увеличивает дистанцию и ослабляет

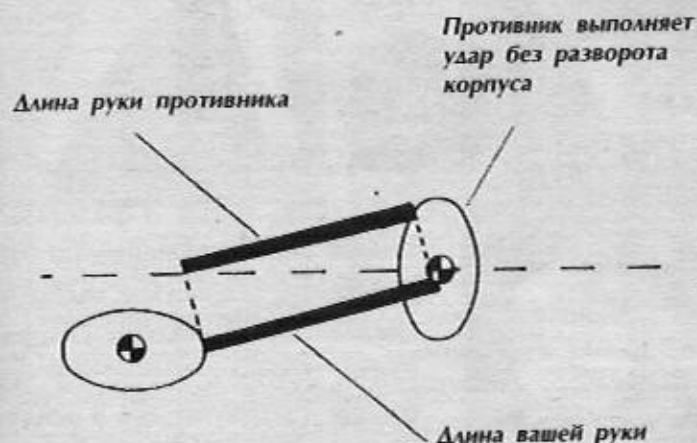


Рис. 92



удар. На самом деле ваша рука, плюс длина вашего развернутого плеча, всегда длиннее руки противника (см. рис. 92).

вторая распространенная ошибка: обучаемый, почувствовав силу удара, начинает отворачивать лицо. Это ставит его в опасное положение. Лицо все время должно быть направлено на противника.

Вообще же связка проста и эффективна. Именно такими приемами сильно каратэ. В одном движении заложены уход, атака, учтена психология противника.

Отработайте прием с партнером. Старайтесь, чтобы он разнообразил атаку. Вы должны сами увидеть — в каких случаях связка "идет", а в каких неприменима или неэффективна. Это один из методов нашего обучения. Таким способом быстрее будет закладываться программа в ваш мозг.

ЗАЩИТА "СОЛНЦЕ"

До этого момента мы разучивали связки, в которых сочетались удары руками и ногами. Так построена работа в каратэ. Здесь действует несколько основных принципов.

Во-первых, на дальней дистанции работают ноги, с уменьшением дистанции — руки.

Во-вторых, работа руками и ногами связана между собой. Они не работают поочередно, они действуют вместе, создавая зоны защиты и зоны поражения.

В-третьих, все движения руками и ногами блокирующе-ударные. И так далее.

Рассмотрим отдельно работу руками.

Необходимо разрушить еще один стереотип, существующий у непосвященных. Считается, что бесчисленное множество вариантов блок-удар (защита блоком, контратака ударом) и составляет работу руками. Ничего подобного! Наоборот, несколько основных схем работы руками и дают это бесчисленное множество вариантов блоков и ударов, создают вокруг вас надежное защитное поле и автоматически, в нужный момент заставляют вас атаковать.

Начнем с основной схемы. Она называется: "защита солнце".

Встаньте в стойку кибэ-дзэи фронтальная. Внешние стороны стоп параллельны, вы должны устойчиво "сидеть" в стойке. Основные стадии первого упражнения показаны на фото 427-433. Представьте перед собой наклонную плоскость. Внизу она ближе к вам, на длину ладони от паха,



а от головы отстоит больше, чем на длину локтя. Представьте теперь свое отражение на этой плоскости. Нарисуйте мысленно овал, который обходит снаружи плечи, голову и пах. Это и есть солнце. Нарисуйте его в воздухе правой рукой против часовой стрелки, держа открытую ладонь



от себя. Теперь левой рукой по часовой стрелке. Затем начнем встречные поочередные движения в противофазе. Сначала медленно. В тот момент, когда правая рука находится в вертикальном положении, левая находится в горизонтальном. Проходя по кругу, каждая в своем направлении, они меняются местами. Таким образом, каждая рука поочередно выполняет мягкий блок лица, груди, живота и паха. За один полный оборот вы делаете много блоков. При необходимости они легко

превращаются в жесткие уводящие блоки: сото-уке и гедан-бараи, достаточно только довернуть и сконцентрировать руку.

Теперь начнем выполнение этого упражнения с партнером. Встаньте в широкой фронтальной кибадан на дистанцию удара рукой. Начните вращать солнце. Партнер наносит отдельные, несильные различные удары руками в разные части тела. Вы, не ускоряя движений, наблюдаете и запоминаете, как происходит блок в

верхнем, среднем, и нижнем уровне. При вращении не разбрасывайте локти, они должны буквально тереться о ваши ребра сбоку.

Итак, вы прошли вторую стадию упражнения. Теперь переходим к главному. Посмотрим, как и в какой момент после блока начинается атака. Для начала несколько стандартных комбинаций. Сразу оговорюсь, что нужны они лишь для примера, вариантов же здесь несравнимо больше.

Допустим, ваша правая, пройдя линию головы, сбивает ударную руку противника влево. В этот момент ваша левая находится кистью где-то в районе низа живота. Именно из этой точки левая сразу наносит цки в голову по огибающей линии (см. фото 434, 436).

Ваша левая сгибает ударную руку противника в районе диафрагмы. Ваша правая в это время движется вверх напротив правого плеча. Продолжите движение правой рукой, превратив его в боковой цки в голову (см. фото 436-438).

Двигаясь в "солнце", правая рука сбивает нижний удар противника в районе паха. Обе руки расположены в этот момент так, что удобно любой из них нанести уракен-учи в голову (см. фото 439-441).

Таким образом, сформулируем основной принцип работы в "солнце": как только при вращении одна рука касается конечности противника, вторая сразу уходит на удар. Так вы создаете защитное поле, которое при воздействии на него извне даст вам команду к атаке.

Продолжите отработку упражнения с партнером. Каждый раз в момент, когда происходит блок, вы должны сделать паузу и придумать, вспомнить, выполнить контратаку. Да, именно придумать. Можно дать вам множество комбинаций, но это не заменит того, что вы приобретете сами даже за одну тренировку. Только таким способом закладывается программа в мозг.

Одно замечание. Разумеется, в бою вы не будете выглядеть, как ветряная мельница. Во-первых, в реальной ситуации получится не более половины оборота при вращении, а во-вторых то, что мы сейчас изучили — лишь упражнение, которое показывает направление вашей мысли, показывает вам способ победить.

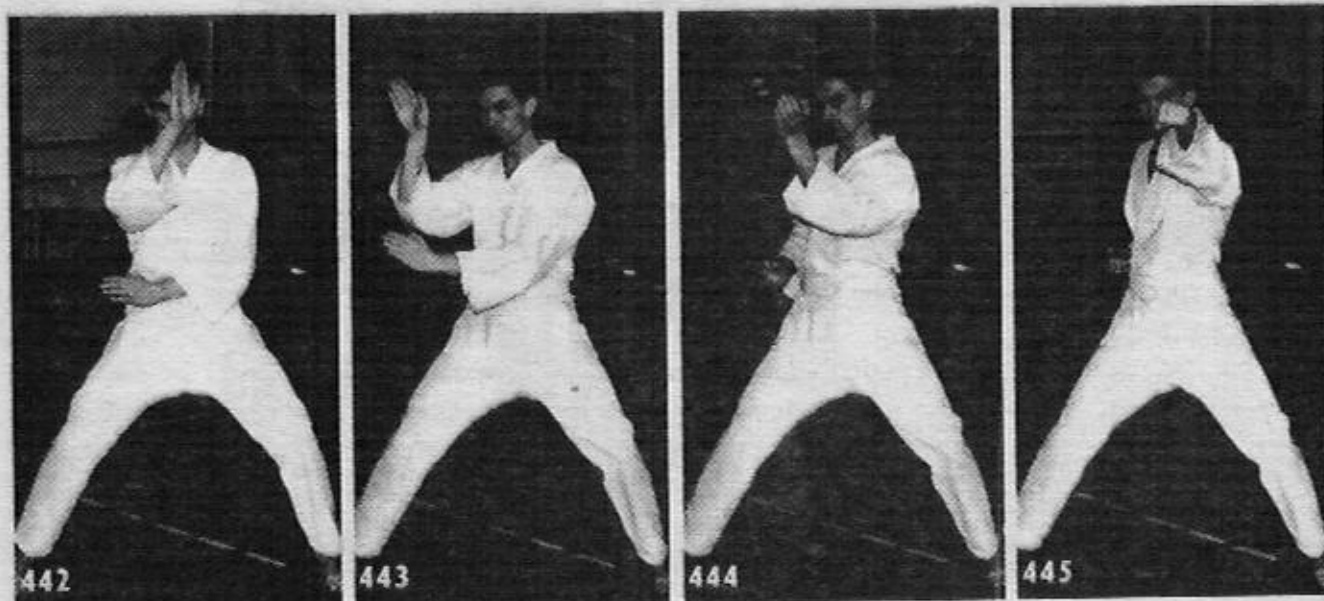
Продолжим освоение "солнца". Предыдущее упражнение несколько однообразно, так как все блоки происходят сбивом внутрь. Теперь выполните противоположное упражнение. Вращение руками нужно выполнять наружу: правая вращается по часовой стрелке, левая — против.

Вначале освоите вращение без партнера. Затем, как и в предыдущем упражнении, партнер наносит одиночные разнообразные удары руками. Вы выполняете блок и контратаку. Приведу примеры возможных вариантов.

Ваша правая рука выполняет блок в районе головы, уводя руку противника за правое ухо. В этот момент левая находится у живота, почти горизонтально. Из этого положения она, прекращая вращение, мгновенно выходит на удар в голову или в диафрагму (см. фото 442-445).

Ваша левая рука, проходя нижнюю точку, выполняет блок тейшо, уводя руку противника, наносящего удар в живот, за линию корпуса. Правая рука, приближающаяся к верхней точке, наносит удар уракен в голову (см. фото 446, 447). Ваша левая блокирует удар противника в районе головы и, продолжая свое движение, переходит в захват. Вы тянете захваченную руку на себя, одновременно нанося цки правой в голову или выше локтя руки противника (см. фото 448, 449).

Изучите это упражнение, разнообразя атаку и контратаку.





паузы. Ведь от скорости вращения зависит скорость блока. Во-вторых, изучите еще один важный элемент техники.

Например, вы блокировали руку, нанесли контр-удар. Далее вам нужно, из того положения, в котором сейчас находится ваши руки, плавно вписать их в ту же схему вращения, которую вы только что выполнили. То есть нужно продолжить вращение. Это необходимо, чтобы защитить вас сразу после удара. И если на момент удара защитное поле открылось, то после удара оно закрывается вновь. Освойте с партнером "солнце" и "обратное солнце" в новом виде.

Итак, вы постепенно заполнили своими движениями почти все пространство вокруг себя. Пора сформулировать еще один принцип работы в "солнце":

— в любой момент, после блока, удара или другой необходимости "солнце" превращается в "обратное солнце" и наоборот. Иными словами, направление движения рук изменяется, если этого требует ситуация. Теперь необходимо освоить этот принцип.

Это движение назовем "обратное солнце". Оно также не обеспечивает полной защиты, если пользоваться только им.

Теперь продолжайте отрабатывать оба упражнения отдельно, но усложнив их. Во-первых, по мере освоения, сокращайте



Данное упражнение сложнее, нужно изучать его только после освоения предыдущих. В работе с партнером теперь переходим только на это упражнение. Приведу пример.

Правая блокирует в "обратном солнце", защищая голову. Сразу же переходит на "солнце", защищая от удара в грудь. Левая наносит удар в голову. Сразу после удара вписывается в "обратное солнце", вращаясь влево. Правая, выходя от живота вверх, по левой окружности, наносит урaken в голову. Сразу после удара начинает движение "солнце" и т.д. (см. фото 450-453).

Освоив "солнце" вы будете прекрасно и совершенно неосознанно работать руками на ближней дистанции. Далее это будет гармонично слито с передвижением. Добавятся и другие способы работы руками.

На данном этапе лучше отрабатывать "солнце" ежедневно, обязательно с партнером.

МАВАШИ-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ ВПЕРЕД ПОД 45 ГРАДУСОВ

Эта связка относится к прыжковой технике. Применяется она и как упреждающая при атаке соперника, и как атакующая.

Начинается связка из кокуцу-дачи правой. Задняя левая нога выполняет прыжок за линию корпуса противника на дистанцию чуть меньше длины ноги от него (см. рис. 93, см. фото 454-456). Незадолго до того, как левая нога приземляется на носок, правая нога наносит удар маваш-гери в голову. Связка имеет несколько вариантов: маваш-гери в голову открытой ногой, в диафрагму закрытой ногой, в пах закрытой ногой, в бедро открытой ногой. После нанесения удара вы приземляетесь на носок левой ноги.

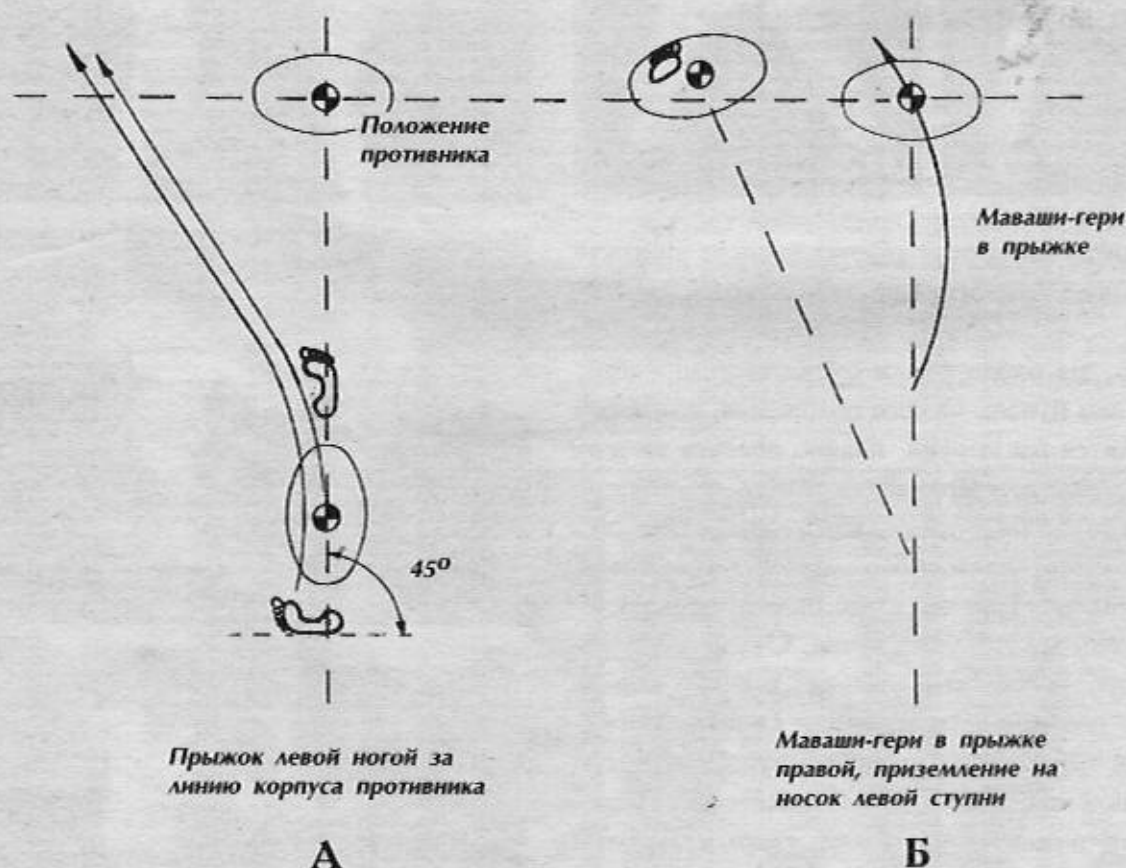
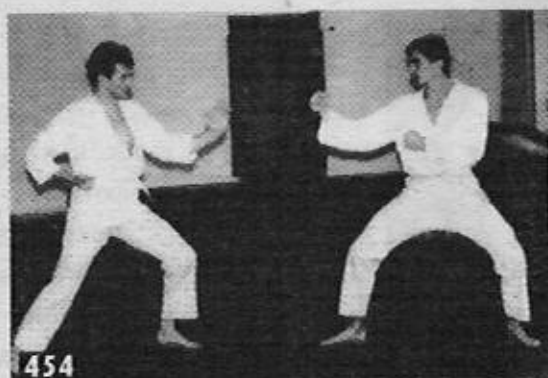


Рис. 93 МАВАШИ-ГЕРИ в прыжке вперед под 45°



Выполняя прыжок, не делайте взмахов руками, это раскрывает ваши намерения. При отработке прыжка начните с удара маваш-гери в голову, как наиболее сложного. Обязательно следите, чтобы прыгать дальше линии корпуса противника. Удар производится, когда вы уже пролетели линию корпуса. Ваш корпус не наклоняется.



Усложненный вариант связки, если вы ее хорошо освоили — двойной удар маваш-гери. Первый удар наносится до приземления, в пах. Левая нога приземляется на носок и опускается на пятку. Правая падает на носок в стойку кокуцу-даци правую и, не задерживаясь, словно обжигаясь, сразу наносит маваш-гери в голову. В пах закрытой, в голову — открытой ступней. Несмотря на сложность отработки связка хорошо "проходит" в атакующем варианте. В упреждающем варианте выполняйте прыжок сразу, на начало движения соперника.



ЗАЩИТА ОТ МАЯ-ГЕРИ, СМЕНА НОГ, КОНТРАТАКА ЙОКО-ГЕРИ

Эта связка предназначена для работы в малом круге. Вы находитесь в стойке зенкуцу-даци левой. Партнер так же в стойке зенкуцу-даци левой. Он атакует мая-гери правой ногой в живот (атака вновь взята для тренировки. Противник может выполнять любой прямой удар любой ногой или рукой в средний уровень). Вы выполняете защиту "солнце" правой

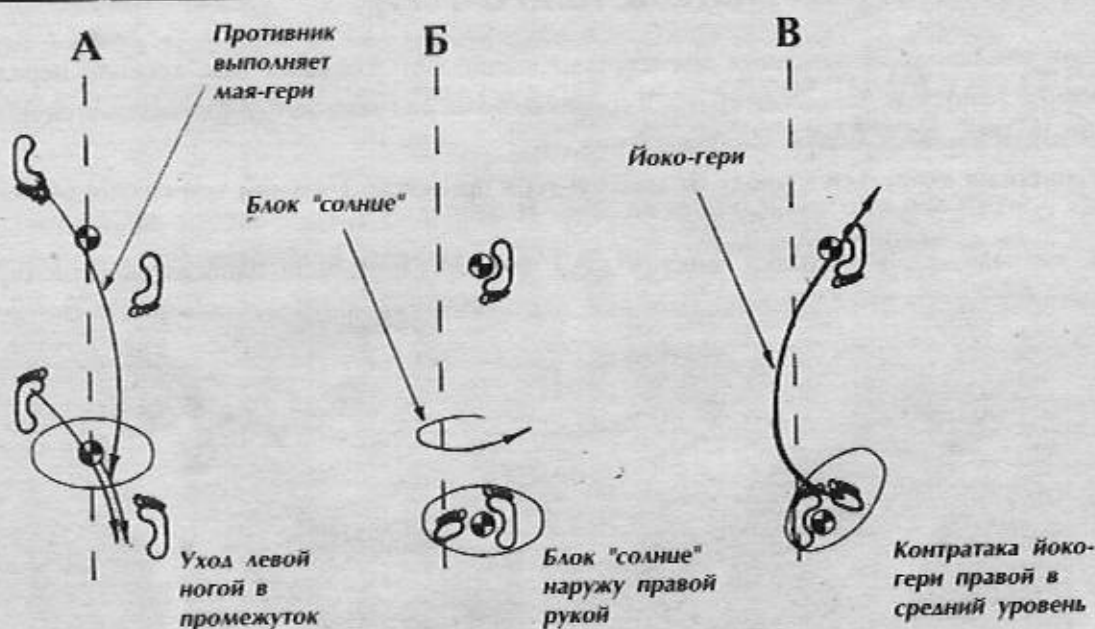


Рис. 94 Защита от МАЯ-ГЕРИ, смена ног, контратака ЙОКО-ГЕРИ



рукой, описывая полу-окружность от правого плеча через линию головы, левое плечо вниз, к паху (см. рис. 94, см. фото 457-460). В конце движения кисть руки складывается в положение блока тейшо. Одновременно левая нога скользит и ставится рядом с правой, в промежуток. Затем правое колено выносится влево под 45 градусов, чтобы обойти возможную защиту противника и, после выноса, наносит удар йоко-гери в правое подреберье. Левая опорная ступня не разворачивается. Левая рука находится на страховке

лица. (Здесь и везде, где в тексте встречается слово "одновременно" следует понимать, что оба движения начинаются и заканчиваются одновременно.

Связку необходимо отработать с партнером на обе ноги. В конце тренировки обязательно выполните ю-комитэ на применение этой связки. Сила удара отрабатывается на тяжелом мешке. При отработке скорости нужно добиться, чтобы окончание блока совпадало с выносом колена, а удар — с выдохом.

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ПРЫЖКОМ, С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ, УШИРО-ГЕРИ

Уход от маваш-гери прыжком мы изучали выше. Он дополнил ваш арсенал передвижений, "вписался" в работу в большом круге. Прыжковые передвижения увеличивают скорость перемещений и дают вам большую свободу в них.

Пришло время вернуться к уходу от маваш-гери прыжком. Разучим три связки на основе этого ухода.

Итак, вы находитесь в стойке зенкуцу-дachi правой. Противник наносит маваш-гери правой ногой в голову (в средний уровень, лоу-кик в левую ногу, ура-маваши левой). Вы выполняете



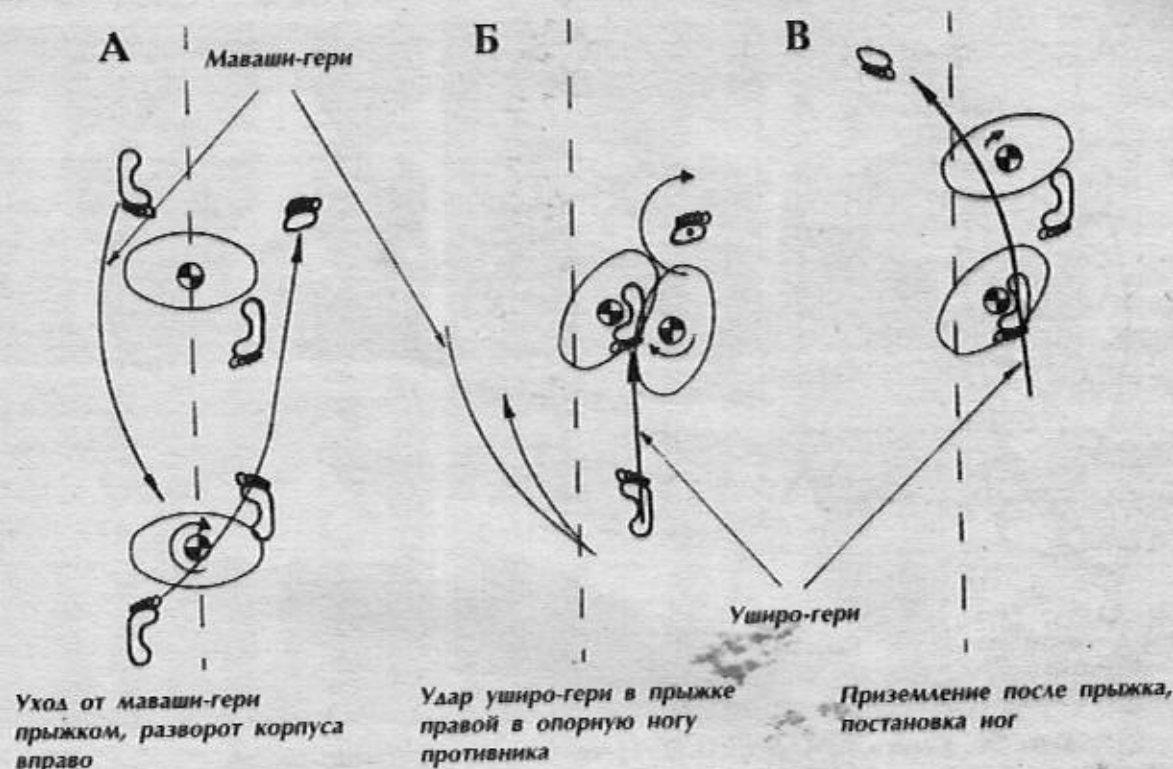


Рис. 95 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ прыжком с разворотом 180°, УШИРО-ГЕРИ в опорную ногу

прыжок левой ногой по линии, обходящей противника справа, за линию корпуса противника. В полете, до касания поверхности носком левой ноги, вы вращаетесь по часовой стрелке. Оказавшись перед приземлением спиной к противнику, нанесите правой ногой уширо-гери в бедро его опорной ноги. Приземляйтесь на носок, мягко опускаясь на пятку (см. рис. 95, фото 461, 462).

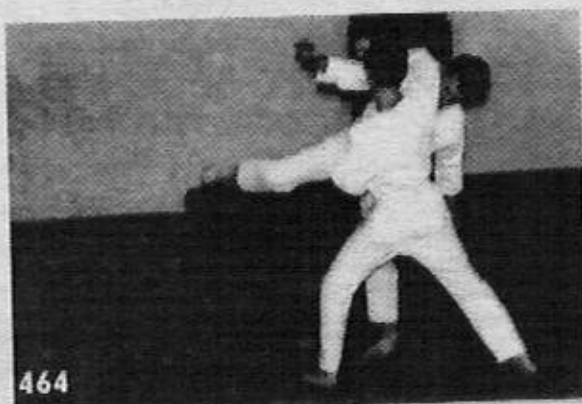
Связка отрабатывается на низко подвешенном тяжелом мешке, специальной макиваре.

Второй вариант этого приема: вы наносите правой ногой ура-маваши в опорную ногу. Если вы будете наносить ура-маваши сгибом колена в бедро, получится подсечка. Когда прием будет достаточно отработан, вы без труда будете высекать ногу противника. Он падает "в шпагат", затем следует добивание в голову.

Связка в обоих вариантах может применяться как атакующая.

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ПРЫЖКОМ, С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ, С УДАРОМ ЭМПИ В ГОЛОВУ

Эта связка выполняется как предыдущая. В прыжке нужно пролететь вплотную к противнику. В развороте нанесите удар эмпиды в голову. Здесь используется энергия прыжка и сила разворота.



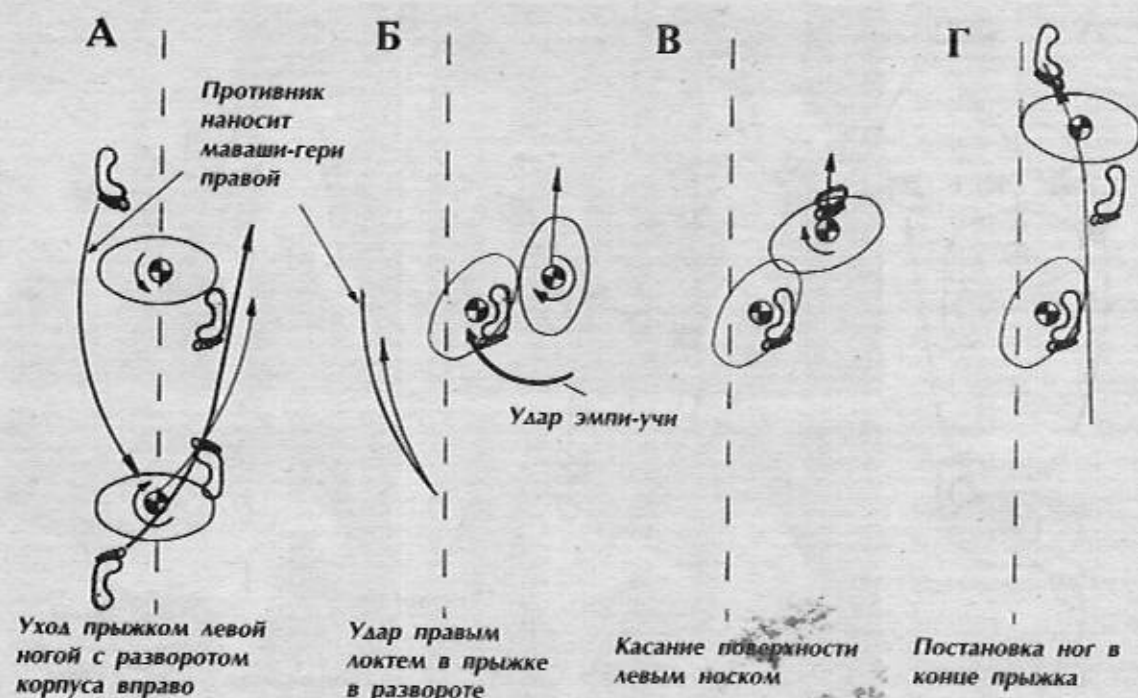


Рис. 96 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ прыжком с разворотом на 180°, с ударом ЭМПИ в голову

Удар получается очень сильным. Главное здесь — не ошибиться в дистанции. После приземления постановка ног в левую зенкуцу-даци на новую линию атаки (см. рис. 96, см. фото 463-464).

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ПРЫЖКОМ, С РАЗВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ, С УДАРОМ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ В ГОЛОВУ

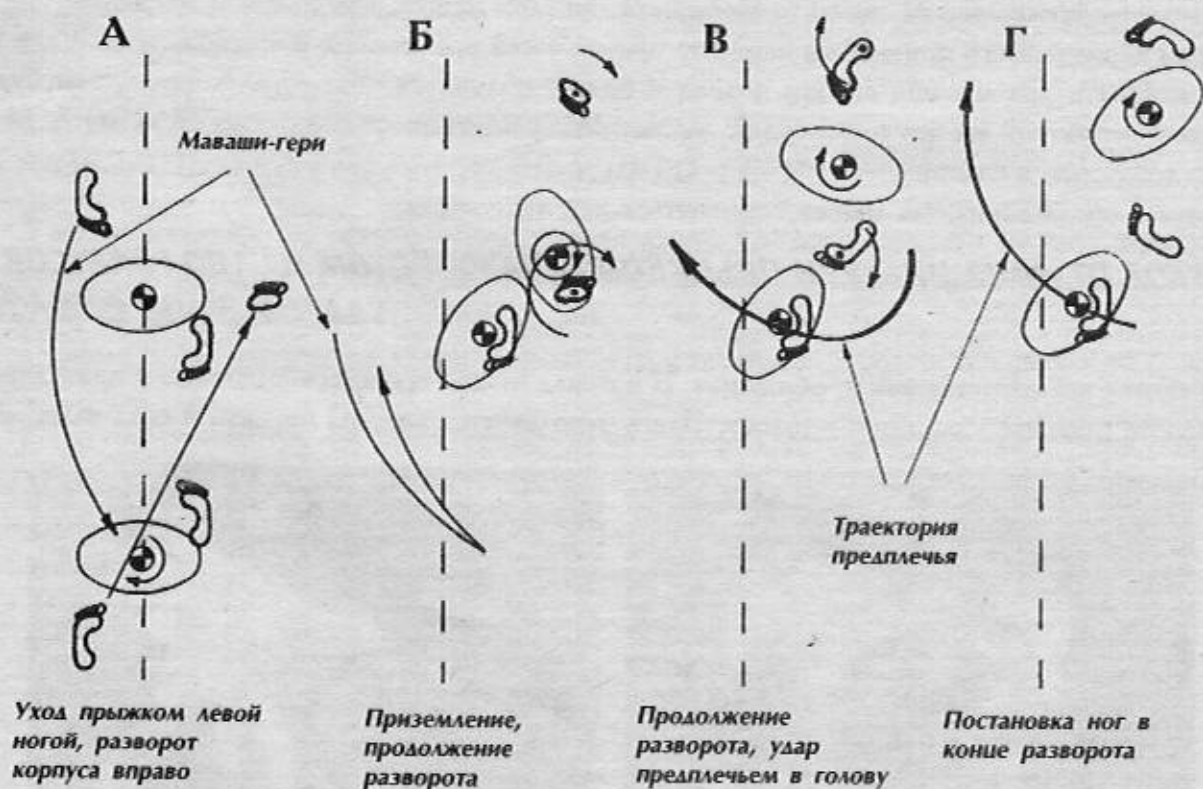
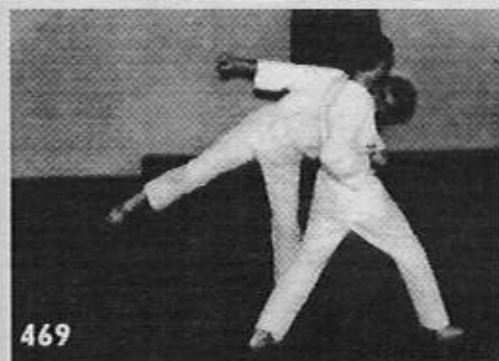
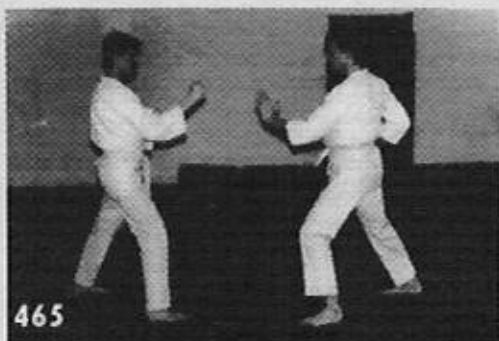


Рис. 97 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ прыжком с разворотом 360° с ударом предплечьем в голову



В этой связке после касания левой ногой полусогнутая правая рука выходит на боковой удар. Затем мы выполняем постановку правой в зенкуцу-дачи левую и разворот вправо в зенкуцу-дачи правую. Все это время левая рука описывает дугу и ее предплечье наносит боковой удар в голову (см. рис. 97, см. фото 465-469). В этой связке удар должен наноситься

обязательно предплечьем. Если вы не рассчитаете дистанцию и ударите запястьем или кистью, то, при таком мощном ударе, можете травмировать их о черепные кости противника.

КАТА ДЛЯ РУК

Руки в ближнем бою действуют немного быстрее ног. Эта высокоскоростная техника и неспособность человека среагировать на каждое движение противника, продиктовали весь принцип построения каратэ. Сформулирую его так.

Работа ногами построена в основном на передвижениях и геометрических схемах, она "программируется" в вашем мозге в виде этих схем. Вспоминается и применяется она в поединке осознанно, путем выполнения связок и при движении по геометрическим схемам. А работа руками закладывается в ваш мозг в виде нескольких основных типов работы руками. В бою она применяется неосознанно. Эффективность ее обеспечивается очень рациональным построением этой техники.

Изучим один из основных типов работы руками. Разучивание выполняется без партнера.

Встаньте в неширокую фронтальную стойку кибэ-дачи (см. фото 470-477). Из исходного положения (перевёрнутый кулак возле края ребер) нанесите двумя руками удар цуки в голову. Из этого положения, описав обеими руками две внутренних дуги (правая рука при скрещивании рук проходит сверху левой, т.е. дальше от вас), вы выполняете два блока удо-учи дзедан. При этом блоке рука не выходит за линию корпуса и кулак, обращенный тыльной стороной ладони от себя, не поднимается выше уровня головы.

Следующим движением вы наносите одновременно два удара тэтцуи в разные стороны в уровень головы. Удар наносится основанием кулака. Наносится он не по прямой траектории, соединяющей две точки нахождения кулака, а по кривой, изогнутой вниз. Это достигается тем, что сначала на



удар выходит локоть, который движется в сторону противника, а затем, опускающийся вниз кулак с помощью разгибающегося трицепса, наносит удар по дуге в голову.

Четвертым движением руки скрещиваются на груди, тыльными сторонами ладоней обращенные к уху (правая сверху).

Следующим движением выполняются два блока гедан-барай. Обе руки проносятся по большой дуге, защищающей весь корпус и пах.

Далее обе руки возвращаются в исходную позицию, упражнение начинается сначала и повторяется многократно.



Итак, вы запомнили и освоили упражнение. Теперь переходим к следующей стадии разучивания. Ваши руки в предыдущем упражнении двигались одновременно. Сейчас правая рука начинает первой и выполняет удар цки в голову. Левая рука опаздывает от правой на одно движение. Таким образом они выполняют те же движения, но в противофазе (см. фото 478-484).

После того, как правая выполнила удар, она выполняет блок удо-уке дзедан, одновременно с которым левая выполняет удар цки в голову.

Третьим движением правая выполняет по дуге удар тэйцуй вправо. Одновременно левая по дуге переходит на блок удо-уке дзедан и голова разворачивается вправо на удар.

Четвертым движением левая рука по дуге выполняет удар тэцуй влево, а правая выполняет блок локтем (эмпи) защищая голову.

Голова разворачивается влево, на удар. Локоть правой должен нанести полноценный удар в точку на уровне лба. Предплечье закрывает лицо, а кисть руки держится в положении тейшо, ладонью от себя. Все три движения (блок, удар и поворот головы) выполняются одновременно.

Пятым движением правая рука выполняет блок гедан-барай, голова возвращается в исходное положение, а левая рука подносится ладонью к уху. Локоть левой защищает солнечное сплетение, предплечье отнесено от корпуса на ладонь.

Шестым движением левая рука выполняет блок гедан-барай, а правая возвращается в исходное положение.

Седьмым движением левая рука возвращается в исходное положение.

Разучим упражнение на обе стороны.

Обратите внимание на следующие детали:

удар цки бьется через центр, по огибающей линии;

в момент удара цки с блоком удо-уке расстояние между локтями равно одному кулаку;

обучаемые зачастую забывают поворачивать голову в сторону удара.

Итак, уже можно сформулировать один из основных принципов каратэ, для которого существует это упражнение:

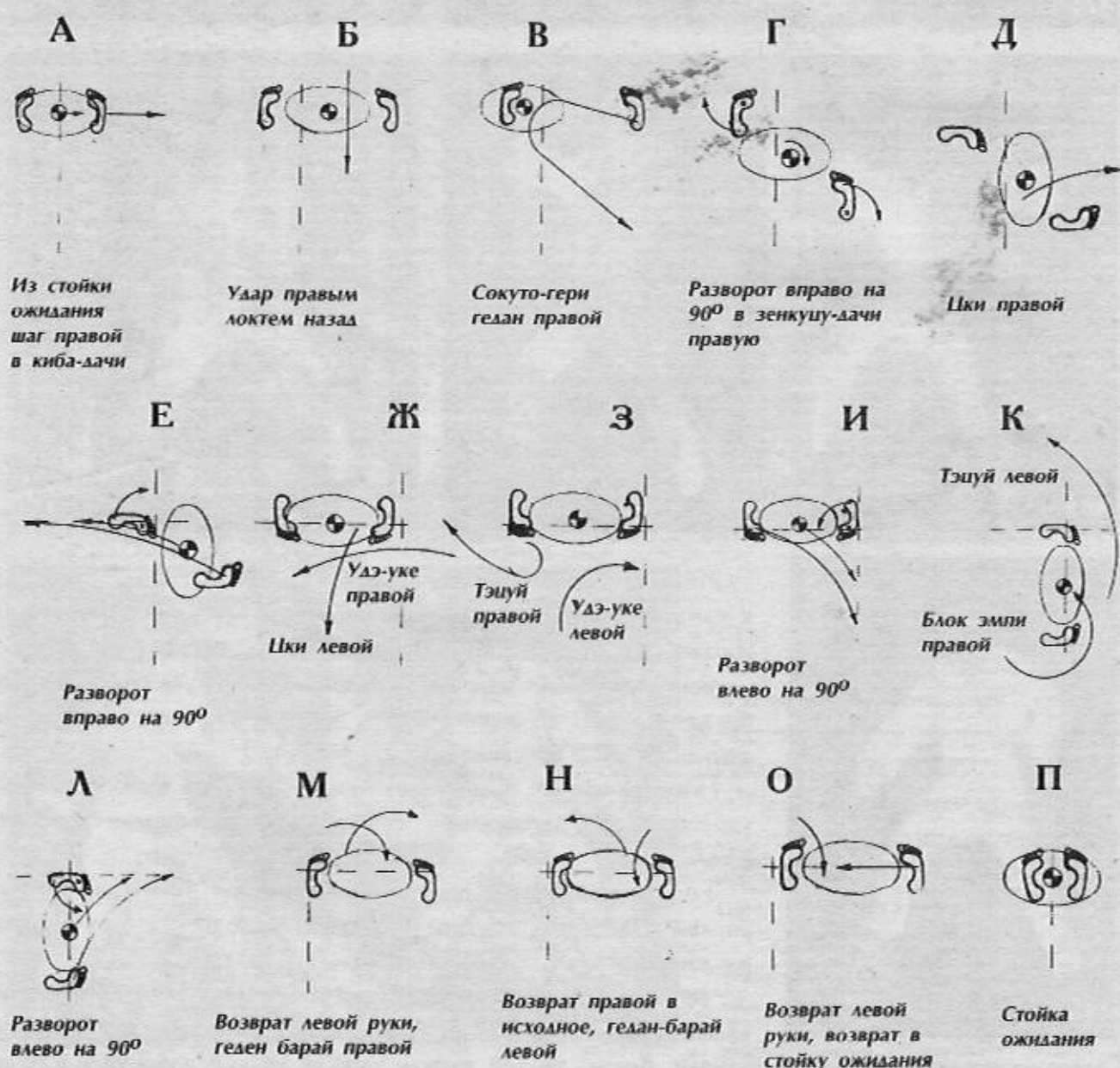


Рис. 98 КАТА для рук в движении



руки в бою движутся вместе, страхуя и поддерживая одна другую в защите и атаке. Этим в частности и создается плотное и надежное защитное поле. Отработка этого упражнения и его постоянное повторение выработает у вас стойкую привычку при нанесении ударов одной рукой, работать второй на подстраховку, располагать ее в оптимальном месте, а не на исходной позиции, как делают начинающие.

Перейдем к следующей стадии разучивания упражнения. От выполнения упражнения на месте перейдем к передвижениям.

Начните из стойки ожидания. Правой ногой сделайте шаг вправо, в неширокую стойку кибачи (см. рис. 98, см. фото 485-494). Затем вынесите правую руку вперед, как для удара цки, но не доводя ее до конца, выполните удар локтем назад, сделав реверсивное движение левой вперед. Правой ногой через закрытие паха нанесите сокуто-гери в голень, назад под 45 градусов.

Поставьте правую ногу на полную ступню. Вы оказались в стойке зенкуцу-даци левой. Вращаясь на носках, развернитесь вправо на 90 градусов и встаньте таким образом в стойку зенкуцу-даци правую. Одновременно с разворотом левая рука возвращается в исходное положение, а правая наносит удар цки в голову. Следующим движением вы разворачиваетесь на 90 градусов вправо. Левая ступня, оставаясь на месте, вращается на носке, а правая шагает на линию, уходящую от левой сторого назад, на ширину стойки кибачи. С разворотом на 90 градусов правая рука выполняет блок удо-уке дзедан, а левая — удар цки в голову. Излишне напоминать, что как и при любых передвижениях в каратэ, окончание движения ноги совпадает с окончанием удара рукой, иначе теряется сила удара.

Следующим движением с разворотом головы вправо нанесите удар тэцуй правой и одновременно выполните блок удо-уке дзедан левой.

Начинаем возвращение к исходному положению. Сейчас нужно правой шагнуть на линию, уходящую от левой ступни вперед. Разворачиваясь таким образом корпусом на 90 градусов влево, а головой на 270 градусов влево, нанесите удар тэйцуй левой рукой влево в голову, а правой рукой выполните блок локтем, защищая голову. Теперь, шагая правой ступней вперед, и развернувшись на левой пятке, вы окажетесь в стойке кибачи фронтальной, в том месте, где начинали упражнение. Выполните блок гедан-барай правой, поднеся левую к уху. Затем блок гедан-барай левой рукой, возвращая правую в исходное положение. Шагните правой ногой в сторону левой, возвращаясь в стойку ожидания. Упражнение закончено.

Разучите эту ката на обе руки. Повторять ее нужно достаточно часто, этим нарабатываются необходимые в бою рефлексy.

64

КОБРА ПРАВАЯ, ПРЫЖОК ЛЕВОЙ, ЙОКО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ ПРАВОЙ

Связка предназначена для работы в большом круге. В связке использовано прыжковое передвижение, а так же основные принципы каратэ, такие как:

смена направлений атаки. Вы словно показываете противнику направление своего движения, а затем прыжком перемещаетесь в противоположную от него сторону. Перемещение вашей массы показывает противнику направление вашего движения. На самом же деле атакуете вы из другой точки боевого пространства. Таким образом противник попадает в зону атаки. На этом эффекте построено большинство наших прыжковых связок, ведь они выполняются на высокой скорости, следовательно в них применимы обманные движения, так как воспринимаются они противником подсознательно.

Итак, для разучивания связки встаньте в стойку ожидания. Выполните перемещение с ударом "кобра" правая.левой ногой, не выполняя никаких взмахов руками, выполните прыжок в прыжковую точку на линии, обходящей противника справа. Прыжковая точка, как вы помните,

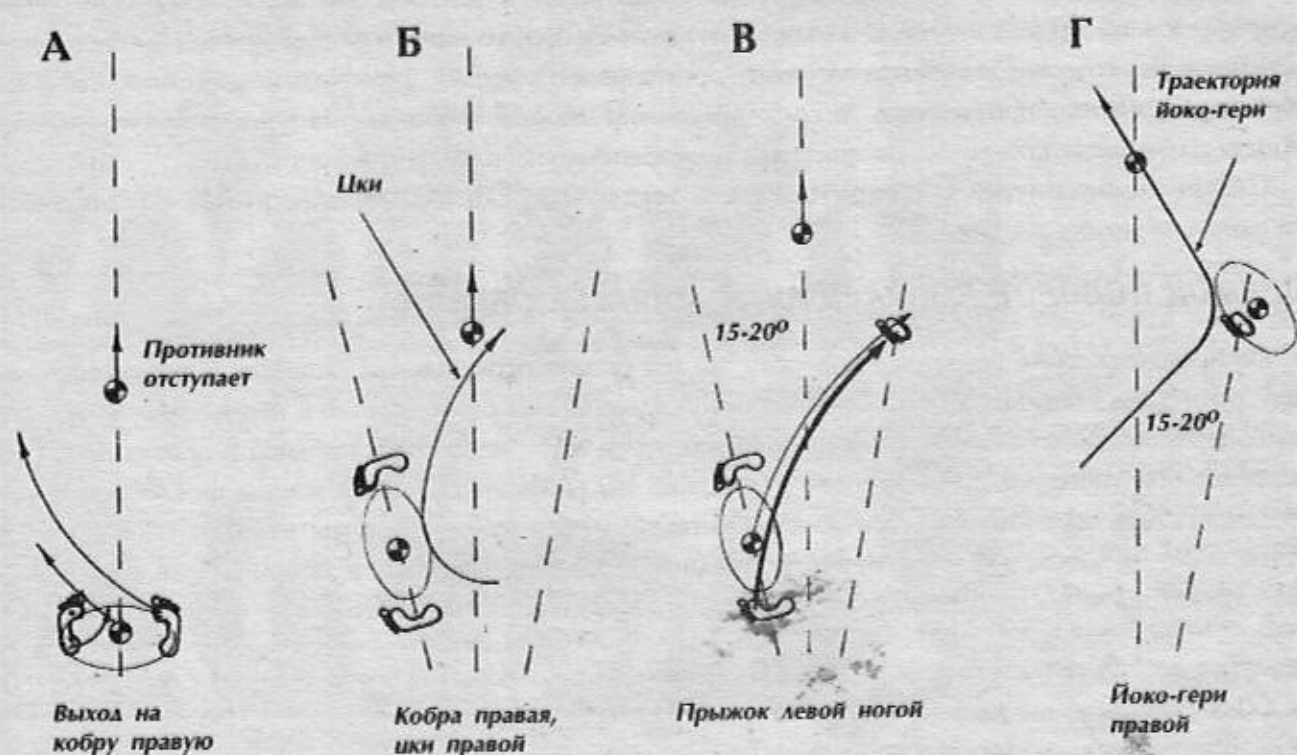


Рис. 99 КОБРА правая, прыжок левой, ЙОКО-ГЕРИ в прыжке правой

находится на длине ступни от ближней ноги противника (см. выше). Корпус после "кобры" не разворачивается, чтобы замаскировать движение. Перед касанием левой ногой прыжковой точки наносится удар йоко-гери правой в средний, нижний, реже в верхний уровень.

Таким образом, вначале вы начинаете движение по линии, обходящей противника слева, а затем прыжком переходите на линию, обходящую противника справа и с этой линии наносите удар (см. рис. 99, см. фото 495-498). На высокой скорости работы это и производит зрительный обман.



При отработке связки выполняйте мягкий, кошачий прыжок левой с приземлением на носок. В момент касания левым носком правая заканчивает выполнение удара. В этой связке прыжок производится в неудобную сторону, вправо-назад наискосок под 45 градусов, поэтому многие обучаемые, не улавливая сути этого движения,

прыгают по прямой. Противник, естественно, реагирует и успевает уйти. Подобие этой связки встречается во многих школах. Главное отличие ее исполнения в нашей школе — объемное перемещение, которым вы словно загоняете противника в ловушку. Необходимо заметить, что йоко-гери рациональнее “пристрелять” в средний уровень, так он проникает на максимальную глубину. Линия плеч после кобры перемещается в пространстве параллельно сама себе.

Связка применяется и как защитная и как атакующая. Отрабатывать ее нужно с партнером и на тяжелом мешке.

ПРЯМОЙ ПОВОРОТ, КОБРА ПРАВАЯ, МАЯ-ГЕРИ ЛЕВОЙ

Во время освоения обратного поворота вы могли заметить, что при ошибках и погрешностях в исполнении, на довольно короткий промежуток времени, вы оказываетесь в невыгодном и опасном положении, когда находитесь после выполнения удара шито вполборота спиной к противнику. При освоении обратного поворота из этого положения мы выходим проходом вперед с разворотом (см. выше). Теперь из стойки санчин-дачи давайте вернемся назад, ведь мы изучаем передвижения таким образом, чтобы из любой точки вы имели возможность двигаться в любом направлении. Этого требует логика и тактика постоянно меняющейся обстановки ближнего боя.

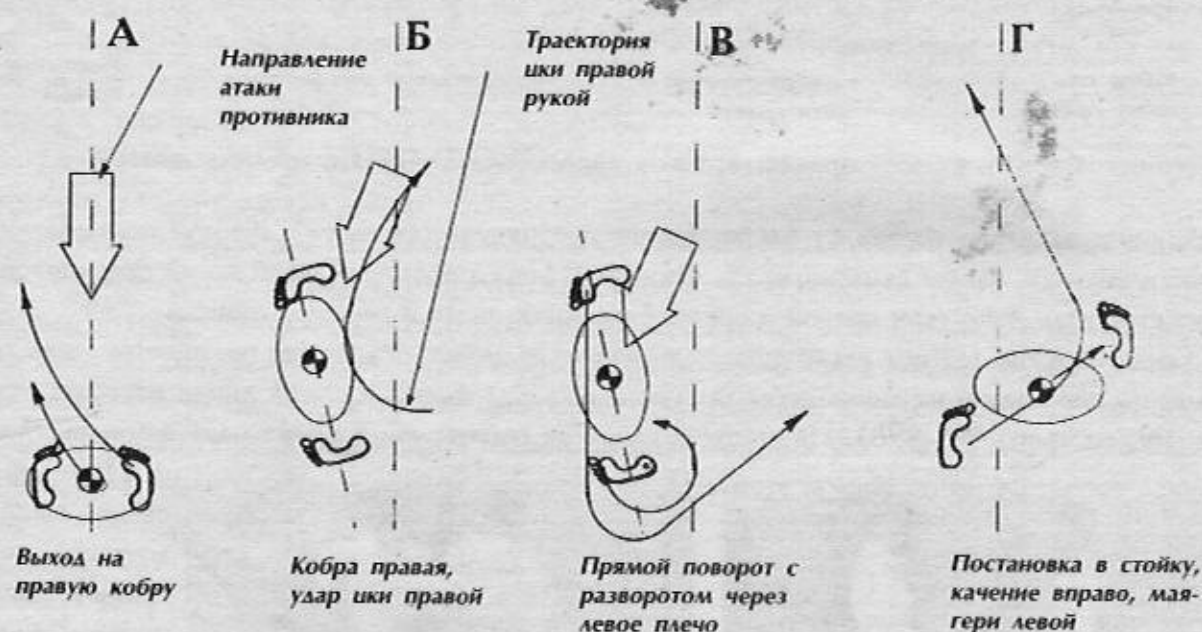


Рис. 100 КОБРА правая, прямой поворот, МАЯ-ГЕРИ левой

Итак, вы находитесь в стойке ожидания (зенкуцу-дачи левой, фудо-дачи левой). Выполните кобру правой рукой (см. рис. 100, см. фото 499-503). Вспомните, когда мы изучали обратный поворот, главным принципом разворота корпуса и сложного перемещения было то, что вы не вращаетесь, а именно шагаете ногой в заданную точку, что и приводит к развороту корпуса. Вот и теперь из “кобры” шагните правой ногой по траектории, огибающей левую ногу, в точку, которая находится у вас за спиной на расстоянии шага. Вы окажетесь на первоначальной линии атаки в стойке зенкуцу-дачи правой. Сразу после постановки правой ступни выполните левой ногой через закрытие паха удар мая-гери в средний уровень.

Когда мы изучили обратный поворот, опорная нога вращалась на носке. Теперь ваша опорная левая должна вращаться на пятке и останавливать вращение, когда она становится ребром ступни параллельна линии атаки.

На этой стадии изучения можно обобщить еще один принцип передвижения в каратэ, который явно просматривается на примере прямого и обратного поворота и относится ко всей технике в



целом. Звучит он так: когда вы вращаетесь "через спину", опорная нога вращается на носке, а когда вы вращаетесь "через перед", опорная нога вращается на пятке. Есть связки, в которых вращаются обе ступни. В этом случае вы всегда можете определить, какая из них вращается "через перед", а какая "через спину". Таким образом вы всегда грамотно раз-

вернете ноги. Если одна из ног стояла на носке, а вращаться она должна на пятке, то при вращении вы увидите, что она сначала спускается на полную ступню, а затем начинает вращаться на пятке. Еще замечу что иначе, без соблюдения этих правил, вам будет просто неудобно выполнять прием, иначе он "не пойдет". Все эти правила исходят из физических особенностей строения нашего тела.

После того, как вы освоите связку с партнером, необходимо изучить упражнение на отработку этой связки.

Дело в том, что в нашей технике впервые встретился поворот, несвойственный человеку, чуждый нам изначально. Поэтому изучать его нужно несколько дольше, чтобы движение стало привычным и удобным для вас.

А

Партнер атакует, мая-гери правой. Выполните кобру правую.



Б

Кобра, ики правой



В

Прямой поворот. Партнер возвращает правую ногу



Г

Выполните мая-гери левой. Партнер выполняет кобру левую



Рис. 101 Упражнение на отработку прямого поворота



Рис. 101

Встаньте с партнером напротив друг друга в стойку ожидания на дистанции шага (см. рис. 101). Первым движением противник наносит мая-гери правой ногой. Уходя с линии атаки, вы выполняете кобру с ударом цки правой в голову. Затем без паузы выполняете прямой поворот и оказавшись в сойке зенкуцу-даци правой, наносите мая-гери левой. За время вашего поворота партнер возвращает ногу и оказывается в стойке ожидания. Уходя с линии атаки от вашего удара, он выполняет "кобру" левую, нанося левой цки в голову. После этого делает прямой поворот, оказывается в стойке зенкуцу-даци левой и через закрытие паха наносит мая-гери правой, атакуя вас. Таким образом, упражнение повторяется по замкнутому кругу. Вы должны разучивать его несколько дольше, чем обычно. В этом упражнении вы выполняете связку на одну сторону, поэтому в дальнейшем необходимо сменить руку. Было бы хорошо одну тренировку посвятить полностью только этой связке, разучивая упражнение с партнером. Лучше вернуться к ней и на следующей тренировке.

Возможно прием кажется неудобным, но заставьте себя полюбить его, так как дистанции и углы в нем рассчитаны надежно и рационально, и неудобен он в первую очередь для противника в бою, ведь прямой поворот очень непривычен и нестандартен.

КАТА НА ОТРАБОТКУ ПРЯМОГО И ОБРАТНОГО ПОВОРОТА

Это ката относится к разряду боевых ката, хотя и предназначена целенаправленно для отработки связок со сложными передвижениями. Разучивается и отрабатывается без партнера.

Итак, встаньте в стойку ожидания. Отступая от удара назад, шагните левой назад, в зенкуцу-даци правую. Одновременно выполните блок солнце правой рукой, который закончится внизу блоком

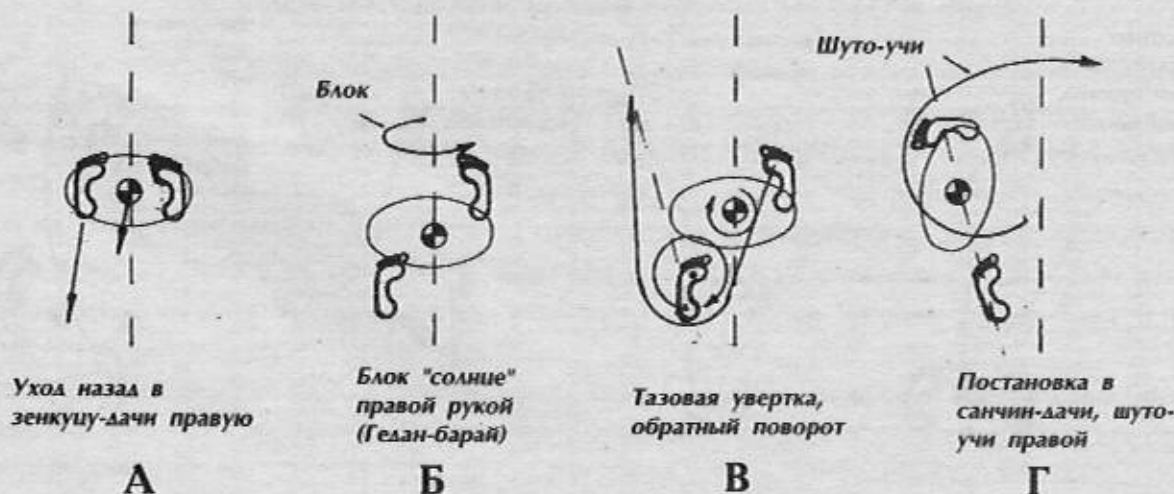


Рис. 102 КАТА на отработку прямого и обратного поворота

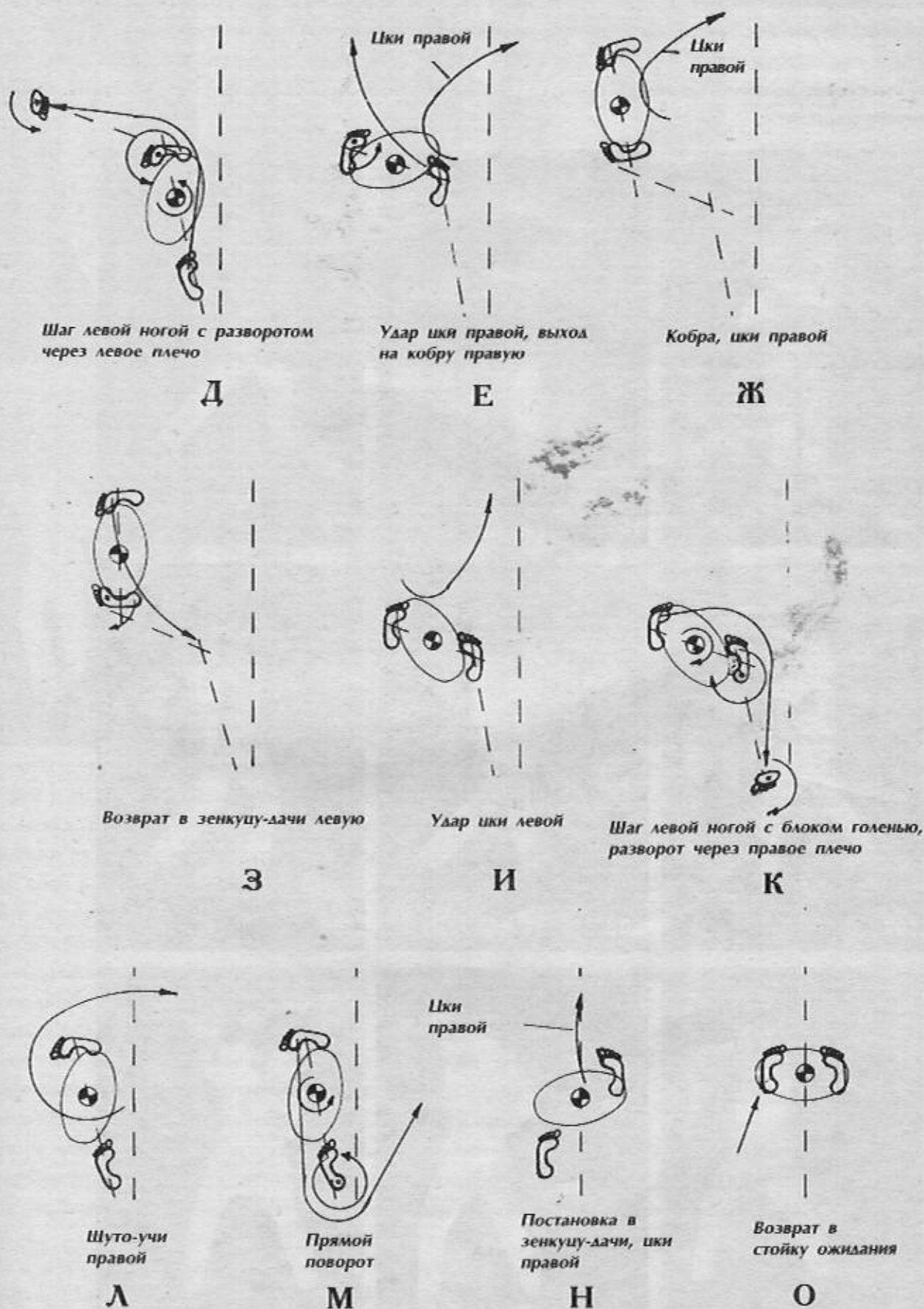


Рис. 102

гедан-барай (или тейшо). Вторым движением выполните обратный поворот, удар шото правой рукой в средний уровень. Третье движение: проход левой, разворот в левую зенкуцу-дachi, правой нанесите цuki в голову (см. рис. 102, см. фото 504-518). Четвертым движением, продолжая обходить противника, выполните кобру правую. Во время всех передвижений линия атаки постоянно перемещается.





После выполнения кобры начинаем движение в обратную сторону. Теперь все движения нужно выполнить в обратной последовательности по той же схеме, как бы включив "обратный просмотр". Правая ступня с вращением корпуса по часовой стрелке возвращается в стойку зенкудучи левая, на шаг назад. Левая при этом вращается на носке. Ясно представляйте себе, где сейчас противник и разворачивай-

тесь соответственно новому положению линии атаки. В конце передвижения выполните левой рукой удар цки в голову. Вторым движением, с вращением корпуса по часовой стрелке, левая ступня, шагая назад, проносится перед правым коленом, одновременно выполняя блок голенью. После постановки ее на носок, на шаг сзади правой, вы завершаете разворот на 360 градусов на пятке правой ноги и оказываетесь в стойке санчин-дучи. В конце разворота нанесите удар шуто правой рукой в правое подреберье.

Таким образом ваше положение сейчас полностью копирует предыдущую связку, но движения выполняются в обратной последовательности. Следующим движением выполняйте прямой поворот.

Используя энергию разворота, в конце шага правой ногой, в стойке зенкудучи правой, выполните удар цки левой рукой в голову. Когда мы говорим "используя энергию разворота", это означает, что удар нужно нанести в конце разворота, но не после него. Иначе масса вашего тела уже потеряет скорость и не сможет добавить силу удару.

Заключительным движением вернитесь в стойку ожидания.

Таким образом, вы полностью повторили движения вперед и назад, в обратной последовательности. На этой стадии обучения необходимо сформулировать еще один важный принцип каратэ, осознание которого намного расширит ваши возможности после овладения связками. Звучит он так:

Все связки можно выполнить в обратной последовательности.

Этот принцип понадобится вам позже, когда мы вернемся к теории обучения спаррингу.

ЗМЕЙКА

Эта связка предназначена для работы в большом круге и относится к прыжковой технике. Для этого приема нужна хорошая устойчивость и наоборот, отрабатывая эту связку, вы приобретаете хорошую устойчивость. Причем не такую устойчивость, при которой вы стоите на полной стопе одной ноги, а такую, при которой после прыжка вы приземляетесь на носок одной ноги, что, разумеется, намного сложнее.

Начните из стойки ожидания. (В действительности стойка может быть и другой, но из стойки ожидания труднее прыгать, поэтому мы и используем ее для тренировки). Выполните легкий кошачий прыжок правой ногой на линию, уходящую влево под 45 градусов. В прыжке происходит разворот корпуса на 180 градусов и вы приземляетесь на носок правой ноги, не опускаясь на ступню и не опуская полусогнутую левую, спиной к противнику (см. рис. 103, см. фото 519). Голова чуть развернута в сторону противника так, чтобы вы видели его за левым плечом левым глазом. Именно это положение тела создает иллюзию, что в эту точку вы переместились для выполнения атаки, а противник оказался на безопасном направлении. Вы как бы подсказываете ему направление своего ухода. Следующим движением вы отсекаете противнику передвижение в этом направлении. Выполните прыжок левой ногой в прыжковую точку, находящуюся на линии, обходящей противника с правой стороны от линии атаки. До касания носком левой ноги прыжковой точки корпус разворачивается из положения "спиной к противнику" в положение "правым боком к противнику". Одновременно вы выполняете удар йоко-гери в средний уровень. Окончание удара (полное распрямление ноги) совпадает с касанием поверхности левым носком.

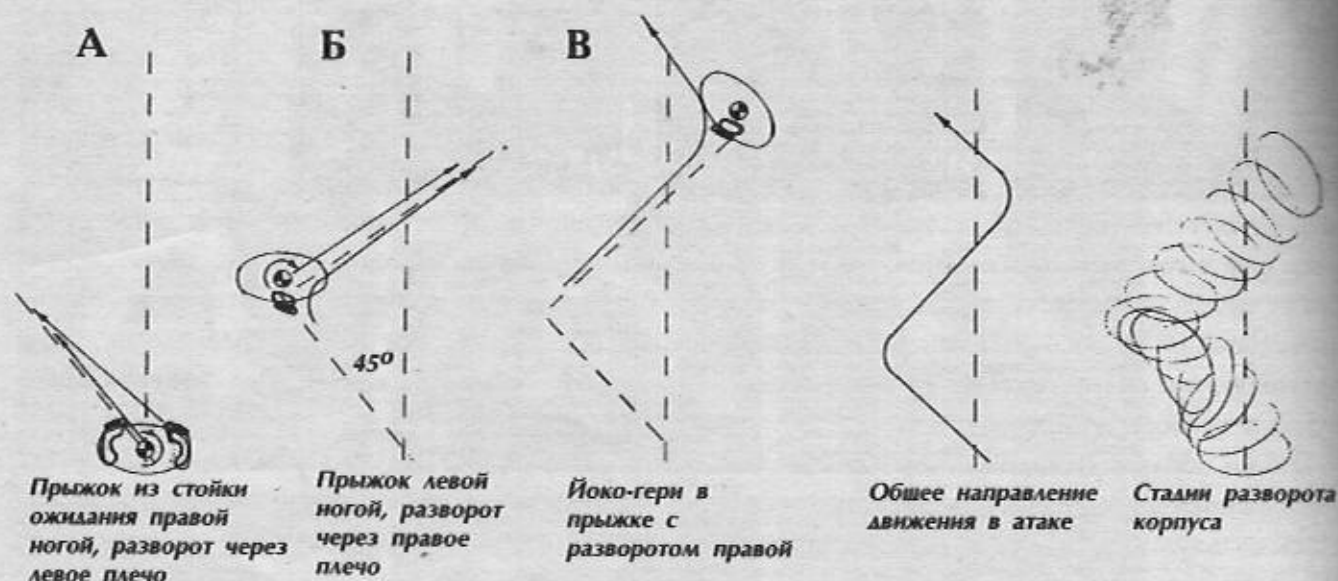


Рис. 103 ЗМЕЙКА

В этой связке вы должны выполнить два очень легких, быстрых прыжка, не помогая себе руками. Когда вы научитесь попадать ногами в прыжке в обе заданные точки, сконцентрируйте внимание на том, чтобы воспринимать весь прием, как два разворота корпуса. Первый — закручивание пружины, второй — раскручивание, с ударом йоко-гери. Уверен, что после освоения змейки у вас не будет проблем с прыжковой техникой. При выполнении связки обязательно держите корпус вертикально.

Типичная ошибка всех обучаемых. После правильно выполненного правого прыжка, второй прыжок они выполняют не спиной вперед, в прыжковую точку, а влево, ошибочно воспринимая положение своего тела и противника. Удар не достигает цели. На самом же деле, увидев противника



519



520



521



522

левым глазом, когда он только малькнул в поле вашего зрения, и заметив направление и скорость его перемещения, смело прыгайте спиной в прыжковую точку.

Прием "змейка" так же представляется собой своеобразную ловушку. Обман, присутствующий в каждой нашей связке, задуман в этом приеме так, что заставляет противника двигаться в нужном направлении, в пределах узкого сектора и попадать в зону поражения.

Разучим упражнение для отработки змейки.

Начните из стойки ожидания. Выполните змейку, завершив ее йоко-гери правой ногой. После этого верните ногу к колену левой ноги и опустите ее на носок, повернув корпус вправо, перпендикулярно прежней линии атаки, слегка присев и оказавшись в стойке никоши-даци (см. рис. 104). Из этого положения выполните прыжок левой ногой по линии, уходящей вправо под 45 градусов. Далее выполните змейку, завершив ее ударом йоко-гери левой ногой. Вновь верните ногу и поверните корпус влево в стойку никоши-даци левая. И так далее, передвигайтесь вперед и назад вдоль длинной стороны спортзала.

После освоения приема самостоятельно начинайте отработку с партнером. При отработке силы удара пользуйтесь тяжелым мешком. Следите, чтобы высота удара не поднималась выше подреберья. Критерий освоения связки: если после удара вы устойчиво стоите на носке и удерживаете ногу хотя бы параллельно полу.

Небольшое отступление. Объясню, зачем вообще пужно упражнение на статику, когда ногу, выполнившую удар, удерживают поднятой. Во-первых, правильное построение работы мышц при ударе дает силу удару, то есть упраж-

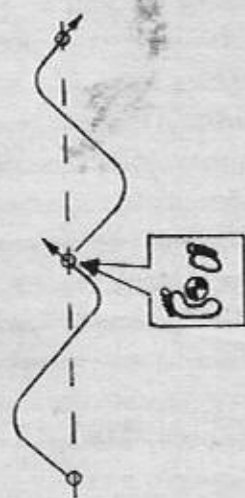


Рис. 104 Упражнение на отработку змейки

нение пужно для тренировки. Во-вторых, оно развивает устойчивость. И, наконец, это показатель уровня вашего удара. Если вы держите ногу в уровень солнечного сплетения, то удар в этот уровень вы выполняете только за счет мышц, следовательно, все удары в этот уровень и ниже имеют максимальную силу.

КОБРА В ПРЫЖКЕ

Подобно тому, как все удары ногами, существующие в каратэ, могут выполняться в прыжке, многие связки также выполняются в прыжке. Эта связка предназначена для работы в большом круге и относится к прыжковой технике. Применяется она только как атакующая.

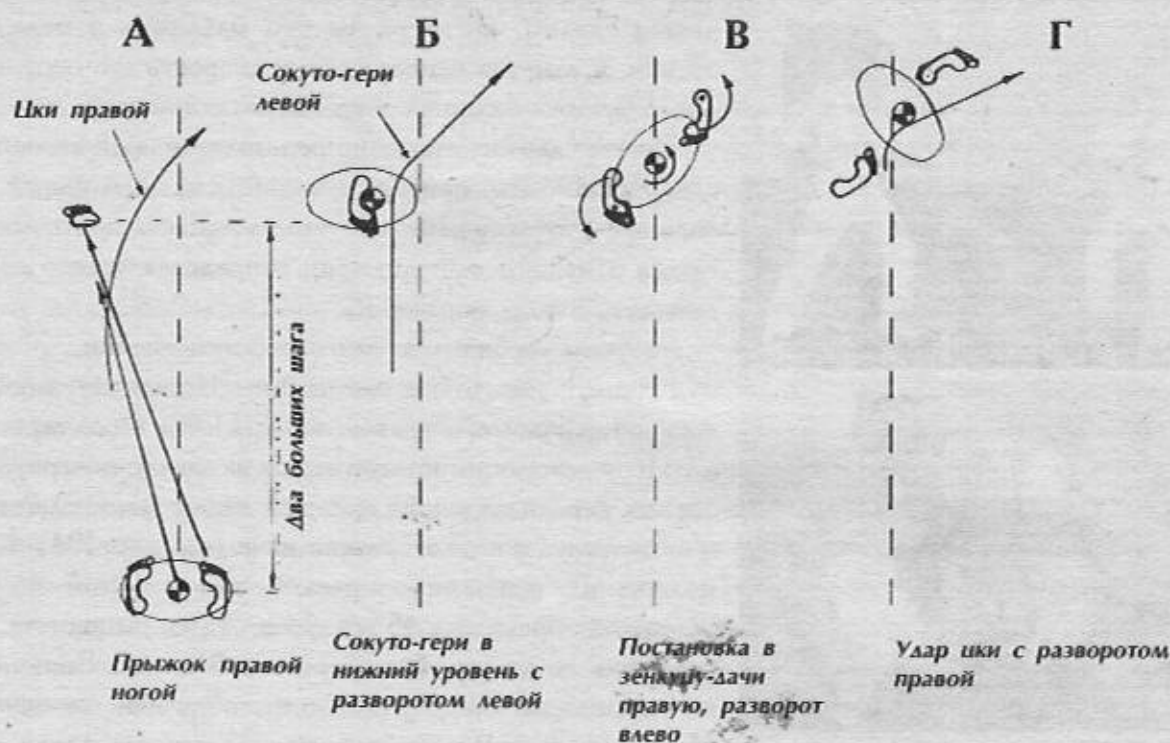
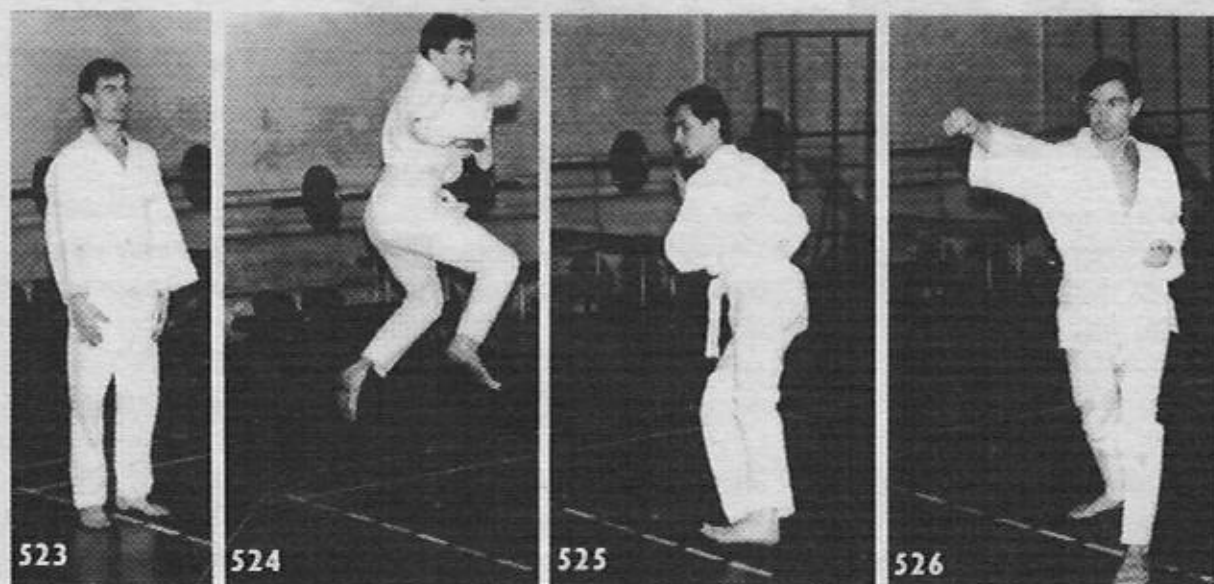


Рис. 105 КОБРА в прыжке

Начните из стойки ожидания. Впереди, на линии атаки наметьте рубеж на дистанции два больших шага. На эту дальность (намеренно увеличенную для тренировки) нужно производить прыжок. Прыжок выполняется с места, без лишних взмахов руками. Правой ногой нужно прыгнуть в прыжковую точку, которая находится на линии, обходящей противника слева. Ноги в полете не разбрасываются, т.е. держатся недалеко друг от друга. Подлетая к прыжковой точке, вы разворачиваете корпус влево, чтобы линия плеч стала параллельна линии, обходящей противника слева. Перед самым приземлением вы наносите удар цки в голову правой рукой по траектории "кобры". Момент касания правого носка совпадает с окончанием удара рукой. Сразу после касания правым носком начинайте вращение через левое плечо против часовой стрелки. В момент окончания разворота нанесите йоко-гери левой ногой в уровень голени противника, вложив в этот удар энергию разворота. После йоко-гери гедан (можно сокуто-гери гедан) выполните постановку ноги, оказавшись в стойке зен-куцу дачи правой, левым боком к противнику (см. рис. 105, см. фото 523-



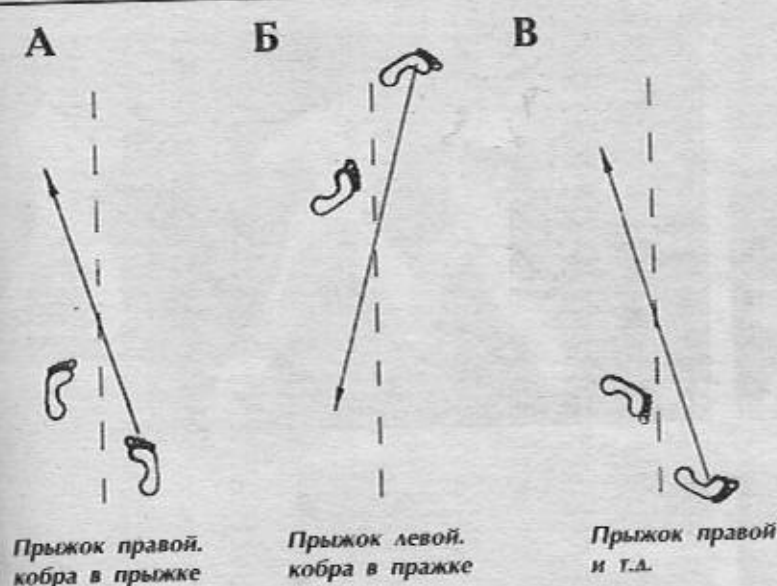


Рис. 106 Упражнение на отработку КОБРЫ в прыжке

нога касалась поверхности раньше правой, это поможет при отработке связки. В этом приеме все удары наносятся целенаправленно, в полную силу. Связка выполняется на три счета, с тремя выдохами. Финальный удар — в состоянии кимэ. Напомню, что при йоко-гери в нижний уровень, опорная нога держится полусогнутой.

После того, как вы разучите связку из стойки ожидания на обе стороны (левую и правую), разучите небольшое упражнение на отработку этой связки (см. рис. 106).

Начните из стойки зенкуцу левой. После выполнения кобры в прыжке вы оказываетесь в стойке зенкуцу-дачи левой, взгляд направлен на противника. Поверните голову вправо, в ту сторону, из которой начали прыжок и, не разворачиваясь на ступнях, начинайте прыжок левой и выполнение кобры в прыжке на левую руку. После выполнения кобры и постановки в зенкуцу-дачи правую разверните голову влево. И т.д., выполняйте упражнение по замкнутой схеме.

При отработке кобры в прыжке необходимо добиться минимальной паузы между тремя ударами.

ВНЕШНЯЯ ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА

Этот прием нам необходим для начала освоения бросковой техники, а так же для совершенствования техники передвижений. Отрабатывается он только с партнером.

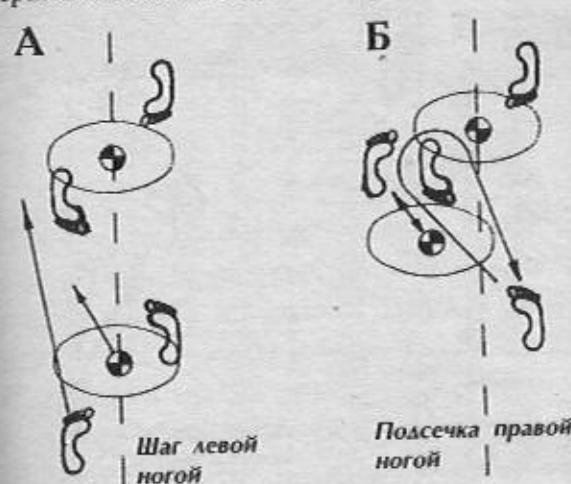


Рис. 107 Внешняя передняя подсечка

526). Разворачиваясь против часовой стрелки на противника, нанесите удар цки правой в голову. Удар наносится от живота, через центр, по скрытой траектории (по линии взгляда).

Для того, чтобы упражнение получилось, первоначально выполните прыжок на дистанцию два шага с разворотом и постановкой в стойку зенкуцу-дачи правую, без выполнения удара. Отработав прыжок с постановкой в стойку, когда ноги будут попадать в заданные точки, переходите на отработку прыжка с ударом йоко-гери. Вначале добейтесь, чтобы левая

Встаньте на дистанцию удара рукой в стойку зенкуцу-дачи правая. Партнер так же находится в зенкуцу-дачи правой. Выполните шаг левой ногой вперед, поставив ее ступню параллельно правой ступне противника, снаружи от нее, на дистанцию ширины ступни. Переноса вес тела на левую ногу, пронесите свою ступню между своей левой ногой и правой ногой противника. Теперь, обвив правую ногу противника сгибом колена за сгиб колена, шагните назад, поставив свою правую в ту точку, откуда она начала движение (см. рис. 107, см. фото 527-531).



Иными словами, правая опишет петлю наружу и, сделав подсечку, вернется на место. Подсечка получается за счет одновременного выполнения двух движений. Во-первых, вы бросаете свой вес назад. Во-вторых, полусогнутая правая нога, начиная движение назад, резко выпрямляется, что усиливает "высекающий" эффект. Итак, смело шагайте спиной вперед, одновременно "выстреливая" правой ногой.

Сочетая эти движения, вы добьетесь, что подсеканная нога противника будет подлетать вверх. Это критерий правильности выполнения.

ЗАМОК ДЛЯ ОТКРЫТОЙ СТОПЫ

Это разновидность внешней передней подсечки. В этом приеме левую ногу нужно поставить не снаружи правой ноги противника, а изнутри, вплотную к ней, чтобы не дать ей двигаться вперед. Свою правую пронести ступней на высоте колена между своим коленом и коленом противника. Как и в предыдущей связке правая нога возвращается назад, выполняя высекание ноги противника. Однако в этом случае нога противника окажется в замке (см. рис. 108,

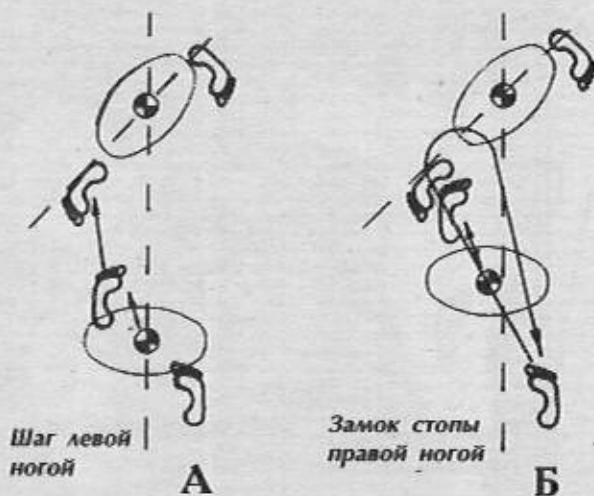


Рис. 108 Замок для открытой стопы



см. фото 532-535). После падения противника обязательно производится добивание.

ОБУЧЕНИЕ СПАРРИНГУ

На данной стадии обучения необходимо вернуться к упражнению, в котором вы работали, передвигаясь в большом круге, а противник изображал мишень. Сейчас нужно усовершенствовать это упражнение. Давайте выполнять движение одиночно. Двигаясь в пределах боевого пространства, вы самостоятельно придумываете, где в данный момент и на какой дистанции находится противник, нападаете вы или защищаетесь. Основные требования к упражнению:

- работайте на четыре стороны, ориентируя свои движения по сторонам света (спортзала);
- старайтесь применить как можно больше связок;
- не торопитесь, после каждой связки обдумывая свои последующие действия, ведь это упражнение в основном на работу мозга, активизацию памяти;

— после атаки или контратаки в направлении одного предполагаемого противника переключайтесь на следующего противника. Иными словами, подразумевается наличие нескольких противников или одного, который активно передвигается в пределах боевого пространства;

— обязательно переходите к выполнению этого упражнения на каждой тренировке, сейчас оно станет основным видом вашей подготовки к спаррингу.

Итак, можно обобщить следующее. На этой стадии обучения вы должны постоянно, наряду с освоением новых связок, выполнять следующие упражнения:

- небольшие тренировочные ката на отработку связок и сложных движений;
- ю-кумита для отработки новых приемов в конце тренировки;
- тренировку "солнца" с партнером;
- вышеописанное упражнение на импровизацию.



ТЕХНИКА УХОДОВ ВНИЗ 7

Как мы уже рассматривали выше, зона поражения каждого удара упрощенно рассматривается как конус. Уходя из этого конуса, мы отступали назад, двигались к основанию конуса, обходя противника слева и справа. Научимся теперь идти к основанию конуса снизу, дополнив этими передвижениями объем вашего боевого пространства.

Следующая связка относится к атакующим связкам прыжковой техники и применяется для работы в большом круге на дальней дистанции.

Начните из стойки ожидания. Выполните прыжок левой ногой по линии, обходящей противника справа (см. рис. 109, см. фото 536-540). В момент касания левой ногой вы полностью садитесь

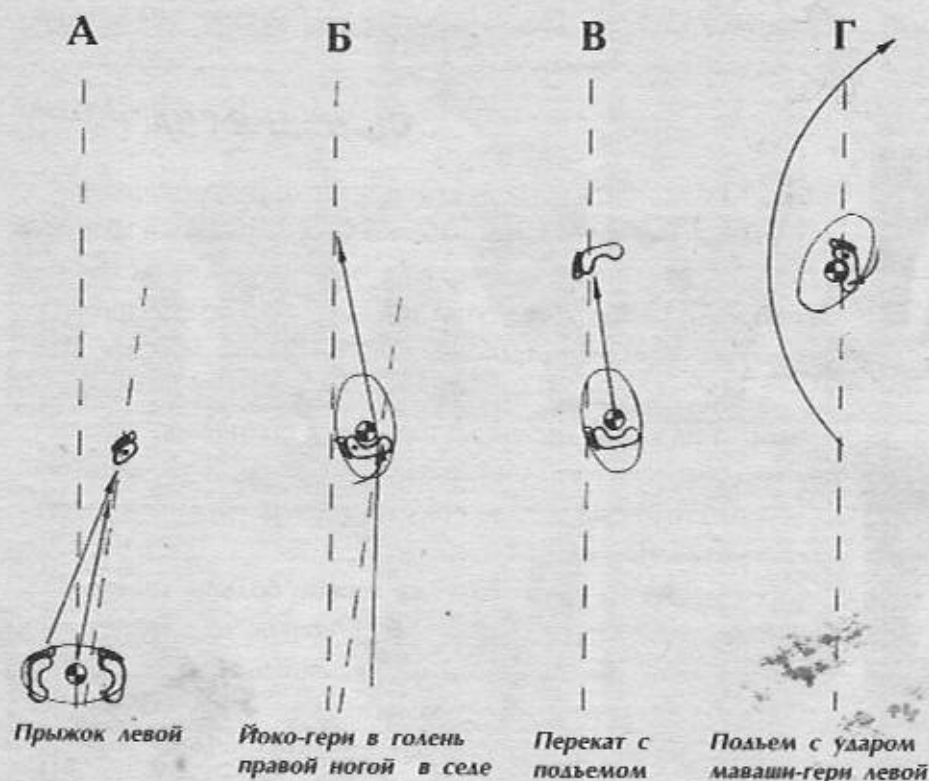


Рис. 109 Атака с уходом вниз

на эту ногу в присед. С поворотом корпуса боком к противнику, а опорной левой — параллельно линии атаки, нанесите низкий, стелющийся над полом удар йоко-гери правой ногой в уровень нижней трети голени противника. После удара в голень из положения "сидя на согнутой левой ноге", выполните постановку правой ступни перпендикулярно линии атаки.

Используя энергию своего падения, перенесите вес тела на правую ногу, поднимаясь одновременно на правой (как бы волной). Вставая, вы ока-



жетесь в стойке кибидачи правой. Перенеся вес тела на правую, вы окажетесь на полностью распрямленной правой ноге. Доворачиваясь на правой ноге по часовой стрелке, нанесите боковой удар ле-



вым коленом в правое подреберье. Если противник успел уйти на более длинную дистанцию, то колено распрямляется и вы выполняете удар мавашигери в голову.

В этой связке реализован еще один принцип передвижений каратэ:

Ваш центр тяжести постоянно, при движении в горизонтальной и вертикальной проекции, описывает волнообразную траекторию. И наступая, и уходя, мы никогда не движемся по прямой.

При подъеме на правой ноге в этой связке необходимо сделать еще одно движение. Левая и правая рука при входе на ближнюю дистанцию держатся кулаками вместе, локтями врозь, образуя так называемый "конус". Этим конусом вы раскрываете защиту противника, убираете его руки, защищаете корпус. После этого нанесите удар коленом.

ТЕХНИКА УХОДА ВПЕРЕД ПОД 45 ГРАДУСОВ

Эти связки предназначены для работы в малом круге. Выполняя эти уходы, вы выходите из зоны поражения, двигаясь под углом 45 градусов к линии атаки, вперед.

Разучим одну из этих связок. Начните из стойки зенкуцу-дэчи правой. Партнер атакует произвольно (для тренировки можно мая-гери правой). Связка выполняется как упреждающая, то есть вы должны наносить удар на начало движения. Левая нога заносится в промежуток и ставится закрытым носком на полступню впереди правой (см. рис. 110, см. фото 541-543). Одновременно

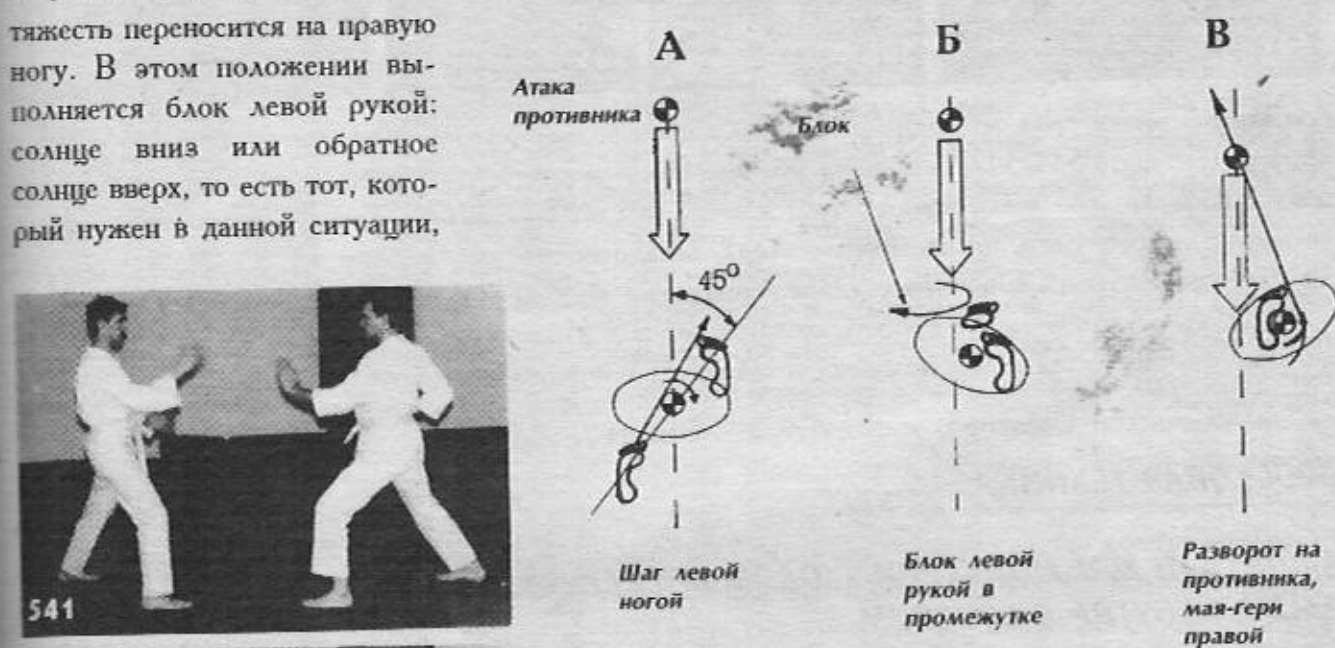
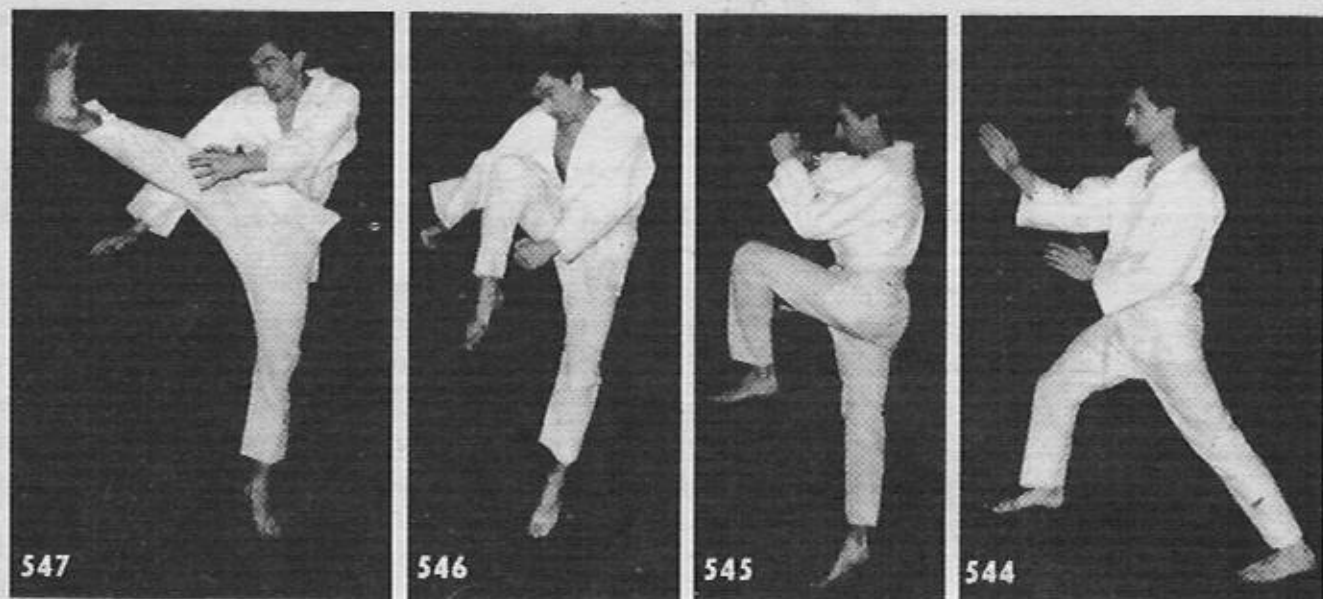


Рис. 110 Уход вперед под 45°

исходя из атаки соперника. Правая рука выносится с блоком тэйпо на подстраховку, так же исходя из ситуации, страхуя лицо, если левая выполняет нижний блок и наоборот. Корпус в этом положении находится перпендикулярно линии атаки. После блока резко развернитесь на противника. Без разворота левой ступни, нанесите мая-гери правой в средний уровень, держа ступню ребром под 45 градусов (см. выше). В другом варианте удар наносится пяткой во внутреннюю верхнюю часть бедра бьющей правой ноги противника, или в правую руку, которой он наносит удар ножом в средний уровень.

Отработайте связку с партнером, который по мере освоения должен разнообразить атаку. Изучим эту же связку в прыжке. В этом виде она выполняется, если противник атакует в прыжке или с дальней дистанции. Схема движения



при этом остается прежней, однако смена ног производится не после подшага в промежуток, а в прыжке (см. фото 544-547). Делается это так. Вы выносите ступню левой ноги на уровень колена правой ноги. Колено левой выбрасывается вверх, вы подпрыгиваете. Теперь, бросая левую вниз, на носок, выбрасываете правое колено вверх, выполняя мая-гери ребром ступни, развернутой на 45 градусов (пяткой). Окончание удара совпадает с касанием поверхности носком левой ноги.

Необходимо отметить, что технику ухода вперед под 45 градусов следует отрабатывать несколько дольше обычного, так как у человека отсутствует природный рефлекс уходить от атаки в этом направлении.

БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА

ЗАЩИТА ОТ МАВАШИ-ГЕРИ УХОДОМ ВПЕРЕД, ЗАЦЕП ИЗНУТРИ С БРОСКОМ

В этой связке партнер наносит мавашигери правой ногой в голову. Вы находитесь в стойке ожидания или левой зенкуцу-дachi. Уходя от удара противника, скользните правой ногой в сторону

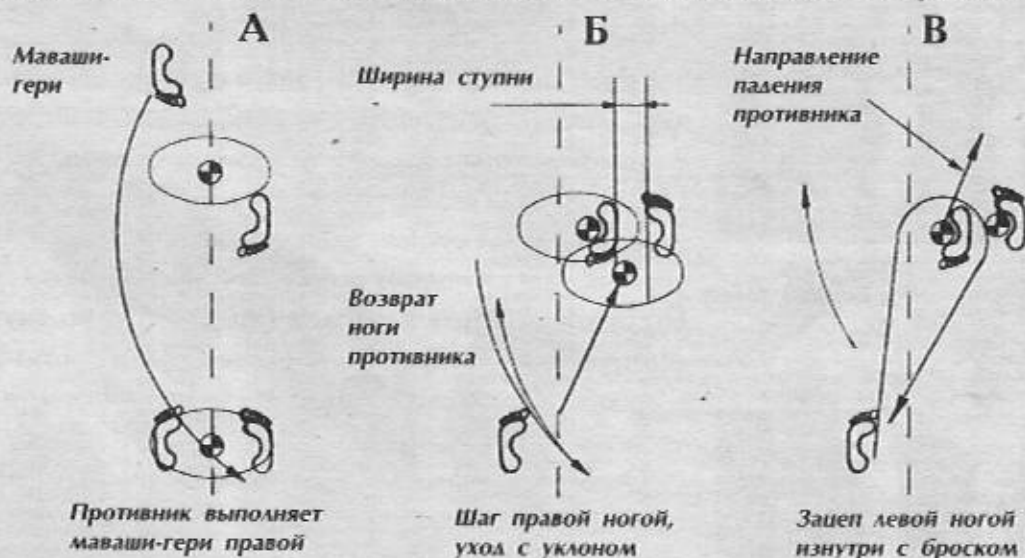


Рис. 111 Защита от МАВАШИ-ГЕРИ уходом вперед, зацеп изнутри с броском



548



549



550



551

его опорной ноги, поставив свою ступню снаружи от его ступни на расстояние ширины ступни. Одновременно с шагом выполняется уклон вправо. Вы выходите из зоны поражения удара мавашигери, двигаясь к основанию ударной ноги противника. Наклонитесь вперед и чуть вправо (см. рис. 111, см. фото 548-551), так, чтобы ваша голова оказалась над вашей правой ступней. Наклон производится быстро, чтобы получился удар вашим левым плечом в живот противника. Ударная поверхность — от ключицы до плечевого сустава. Одновременно левая нога, двигаясь по дуге, обвивает ногу противника, делая зацеп изнутри. Теперь делаем два противоположно направленных движения. Продолжая толкать противника в живот левым плечом, резко высекаем опорную ногу противника, бросая свою сильную левую ногу назад, к исходной точке. Противник падает на спину. Руки держим согнутыми в локтях с левой и с правой стороны его таза таким образом, что две руки и ударная поверхность напоминают трезубец Нептуна.

Вначале движение трудно уловить. Пусть партнер встанет прямо, выставив левую ногу вперед. Попробуйте движение на этой ноге без броска. Когда поймете его, начинайте отработку с ударом мавашигери. Запомните еще, что в бросковом движении больше силы, чем скорости. Добивайтесь ощущения, что вы прилипли к партнеру. Падающий противник должен всегда падать "под вас", а не в сторону, так вы контролируете его после падения, не даете ему контратаковать вас лежа.

После освоения приема посмотрите, как он выполняется, если противник наносит микадзуки правой ногой, ура-маваши, ура-микадзуки левой ногой с разворотом, то есть любой боковой верхний удар, приходящий к вам слева. Разучите на обе стороны.

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ВНИЗ, ЙОКО-ГЕРИ В ОПОРНУЮ СТУПНЮ

Человек, выполняющий удар ногой имеет множество уязвимых мест и одно из них — опорная нога. Научимся контратаковать ее.

Начните из стойки *зенкудзу-даци* правой. Партнер из *зенкудзу-даци* левой наносит дальней ногой *маваши-гери*

в голову (см. рис. 112, см. фото 552, 553). Вы садитесь, буквально падаете на правую ногу, разворачивая ее ступню на носке на 90 градусов по часовой стрелке, разворачивая корпус в ту же сторону. И по дуге, выпнутой к вашей опорной правой, нанесите скользящий по полу удар *йокосери* в ступню опорной ноги противника. Цель удара — выбить ступню противника, вывести его из равновесия. Если удар выполнен правильно, то противник упадет в шпагат. Это то, чего вам

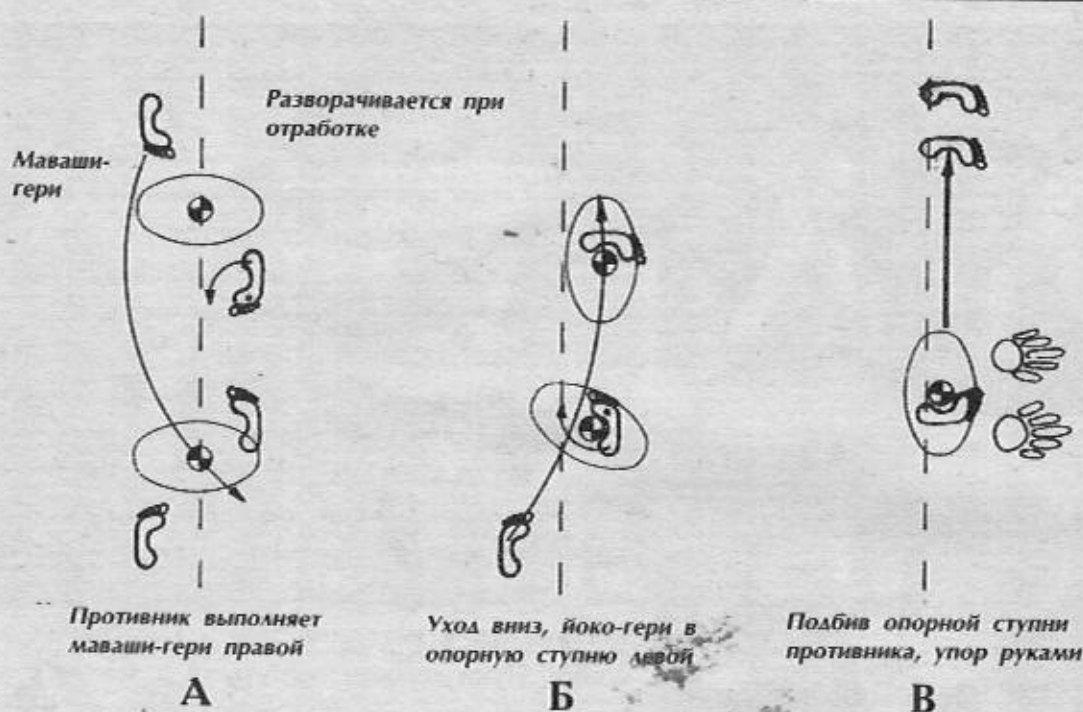
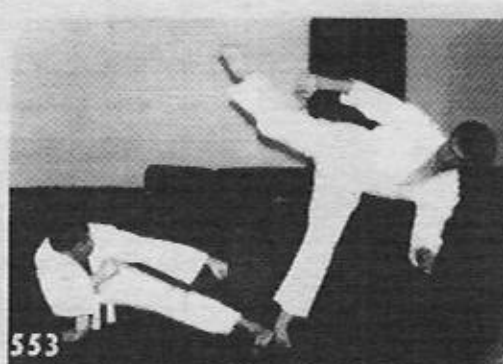


Рис. 112 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ вниз, ЙОКО-ГЕРИ в опорную ступню



необходимо добиться при отработке. В любом случае вы разрушите атаку противника, ведь человек — это колос на глиняных ногах, самое уязвимое его место — опорно-двигательный ап-

парат. При отработке добейтесь чувства, что падающий вниз вес вашего тела плавно, по дуге, переходит в удар. Свои ступни при ударе держите параллельно, не отрывая от пола. Партнер, чтобы не травмировать свою левую ступню, разворачивает ее при отработке на 90 градусов. Чтобы усилить опору на свою опорную ногу при высекании вы делаете упор руками о пол слева и справа своей опорной ноги.

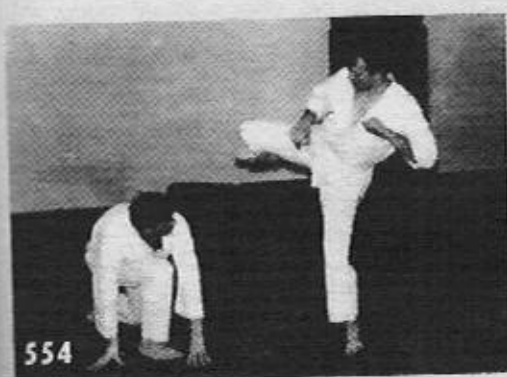
При отработке лучше воспользоваться доской, которую партнер всем своим весом упирает в пол. Если вы свободно ее высекаете, прием "пойдет" и в кумитэ. Отрабатывать лучше на полу, а не на татами.

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ВНИЗ, ПОДСЕЧКА

Этот прием построен на принципах предыдущего. Однако ваша левая нога бросается по дуге, выгнутой наружу и наносит скользящий по полу удар мавашигери в опорную ногу противника. Подсечка заканчивается на линии, уходящей на 45 градусов вправо от линии атаки (см. рис. 113, см. фото 554, 555). Выполнив перекал вперед с подъемом на левую ногу, развернитесь по часовой стрелке через правое плечо и, вставая, нанесите правой ногой сокуто-гери или уширо-гери в средний



Рис. 113 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ вниз с подсечкой



уровень. В этой связке вы движетесь змейкой и в вертикальной и в горизонтальной проекции. Высекающая нога держится ребром ступни от себя, носком — на себя и напоминает серп,

косящий траву. Чтобы поворот был мощным, при высекании помогите себе руками, сделав опору о пол.

ЗАЩИТА ОТ МАЯ-ГЕРИ С ЗАХВАТОМ И БРОСКОМ ВПЕРЕД

Прием прост в исполнении, но как и все бросковые связки требует более длительного изучения. Вы находитесь в зенкуцу-дachi левой (после освоения прием выполняется из любой правосторонней или фронтальной стойки). Противник наносит мая-гери правой ногой в средний или нижний уровень. Ваша левая рука, двигаясь по окружности сверху-влево-вниз-направо внутренней частью предплечья блокирует ногу противника. Одновременно вы выполняете уход левой ногой назад в промежутки, скользя ей к ступне правой, развернув корпус вправо. От удара о ногу противника ваша правая кисть сгибается, захватывая голень противника снизу. Теперь возьмите его ногу за ступню своей правой рукой (см. рис. 114, см. фото 556-558). Следующим движением шагните левой ногой в точку, из которой только что ее убрали, в зенкуцу-дachi левую, одновременно толкнув ногу противника двумя руками так, чтобы его колено ударило его в грудь. Добавьте в это движение разворот своего корпуса в исходное положение. Противник упадет на спину.

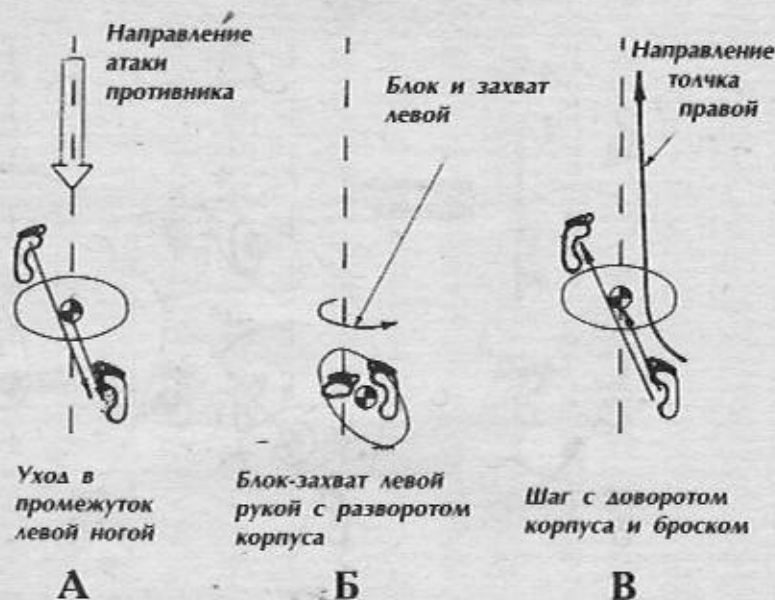


Рис. 114 Защита от МАЯ-ГЕРИ с захватом и броском вперед

При отработке обратите внимание на блок солнцем левой рукой. Он блокирует мягко, по большой дуге. После освоения связки можно упростить ее, убрав уход назад.

ЗАЩИТА ОТ МАВАШИ-ГЕРИ С БРОСКОМ. УХОД С ЛИНИИ АТАКИ С РАЗВОРОТОМ НА 270 ГРАДУСОВ

В этой связке движение противника используется против него. Вы только изменяете движение противника в нужном направлении. Это является одним из принципов техники айки-дзютцу, входящей в каратэ.

Противник наносит маваш-гери правой ногой. Вы выполняете шаг правой ногой к его опорной ноге, ставя ступню снаружи. Если вы находились в стойке зенкуцу-даци правая (см. рис. 115, см. фото 559-562), то шаг выполняется удлинением стойки, а если в левосторонней стойке, то — сменой стойки. Одновременно с шагом нужно выполнить уклон вправо, выходя из зоны поражения удара, и мягкую накладку левой руки на ударную ногу противника. Вначале это нужно для контроля и блока, затем движение может перейти в захват за одежду на ноге.

Одновременно с шагом правая рука выполняет захват головы противника за затылок (можно за волосы сверху или за одежду на правой стороне груди). Далее левая нога выполняет уход с линии атаки, делая шаг на линию, уходящую вправо под 45 градусов. С разворотом через левое плечо на 270 градусов, скручивая корпус и используя две руки, захватившие противника, выполните бросок. Из этого положения можно перейти на контроль головы двумя руками.

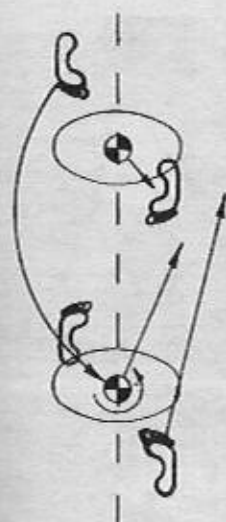
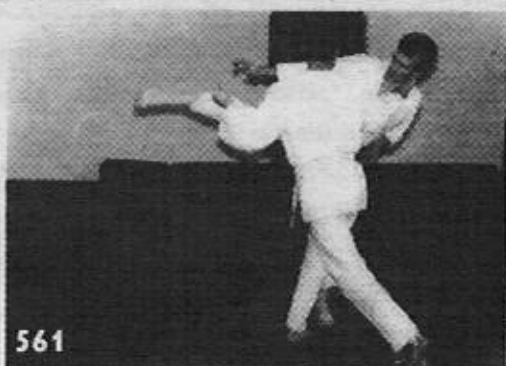


Рис. 115 Уход с линии
атаки с разворотом на
 270°



По этой же схеме выполняется уход и бросок от удара противника правой рукой. Левая рука после блока в "солнце" производит захват, а правая накладывается на затылок или левую часть головы противника.

РАСКРЫВАНИЕ ЗАЩИТЫ РУКАМИ

Связка предназначена для работы в малом круге.

Необходимо заметить, что противник, находясь в стойке, держит руки так, что они защищают его. Например, он находится в стойке зенкуцу-дачи правой. Его правая рука находится впереди

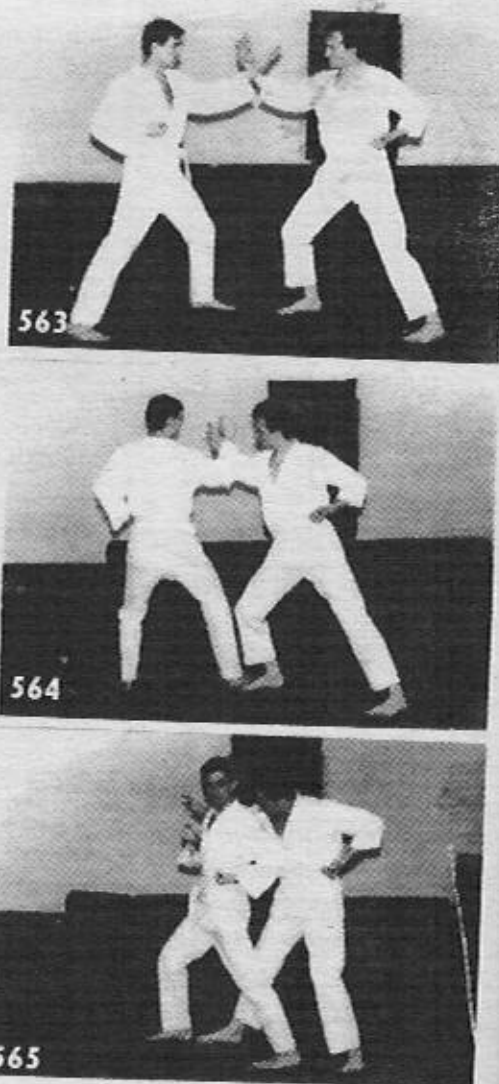


Рис. 116 Раскрывание защиты руками

левой. Если вы начнете атаковать, руки противника будут блокировать, защищая тело. Эту защиту можно разрушить.

Начните из стойки зенкуцу-дачи левой. Левая рука выполняет блок-удар шото-уке в выставленную правую руку противника. Сразу же перемещайтесь вперед правой ногой, вращаясь на левой, в стойку кибя-дачи правая (см. рис. 116, см. фото 563-565), одновременно выполняя блок сото-уке и отбивая правую руку противника еще дальше. Продолжите движение вперед. Перенесите все тела на правую ногу и вращаясь на ней, развернитесь еще влево по часовой стрелке, оказавшись спиной вплотную к противнику в стойке зенкуцу-дачи правой. Левая нога заходит между ногами противника. С окончанием движения наносится удар локтем назад, в край ребер противника.

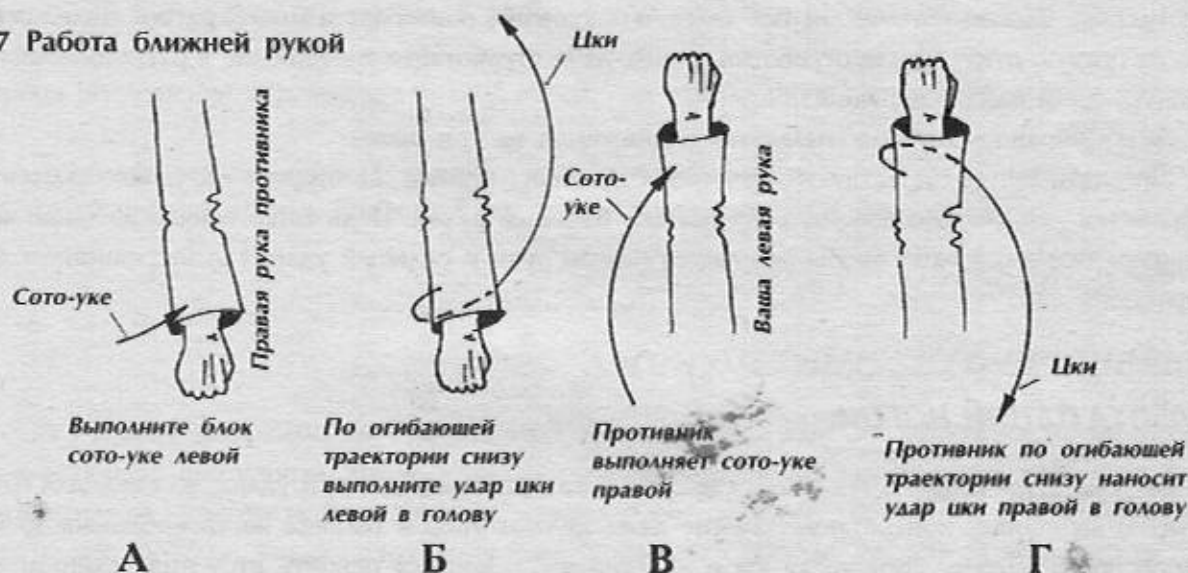
Связку необходимо отрабатывать до тех пор, пока она не будет выполняться как одно движение, без малейших пауз между ударами. Передвижение также не должно выглядеть двумя шагами. Корпус плавно и быстро переносится из одной точки в другую.



РАБОТА БЛИЖНЕЙ РУКОЙ

Подобно тому, как мы не наносим удары дальней ногой, для того, чтобы замаскировать удар и скрыть траекторию, мы без подготовки не наносим и удары дальней рукой - из тех же соображений. Ведь самая ближняя к противнику наша ударная точка — это рука, выставленная

Рис. 117 Работа ближней рукой



в стойке вперед. Научимся теперь работать этой рукой отдельно.

Начните упражнение с партнером. Вы оба находитесь в стойке кибэ-даци фронтальной, на дистанции удара рукой. Партнер наносит удар правой рукой через центральную линию, от живота в голову. Вы выполняете левой рукой блок сото-уке. В этом

упражнении работает не предплечье, а запястье (см. рис. 117, см. фото 566-570). После блока ваша левая кулаком огибает руку противника по дуге снизу, вы "прибираете" локоть к животу, одновременно вынося руку вперед и нанося удар в голову. Таким образом ваша рука совершает движение по крутой спирали, обходя руку противника снизу.

Партнер своей правой рукой выполняет спиральное движение, притягивая руку к себе. Если смотреть со

стороны партнера, оно выполняется справа-вверх-налево. Движение заканчивается блоком сотоуке, которым он блокирует ваш удар левой в голову. После блока партнер, огибая вашу ударную руку снизу по полуокружности и поднося свой локоть к животу по спиральной траектории, наносит удар по линии взгляда в голову. Ваша левая рука совершает спиральное движение справа-вверх-налево и снова направо, закрывая локтем край ребер и вновь блокирует ударную правую руку противника блоком сотоуке. И так далее. Упражнение повторяется многократно. Далее осваивайте его на правую руку. После отработки в кибэ-даци отработайте упражнение в разноименных стойках зенкуцу-даци ближней рукой.

Далее упражнение отрабатывается в движении на три шага.

Это упражнение существует в качестве отдельного приема. Повторять его нужно постоянно, для выработки устойчивого рефлекса контратаки ближней рукой. Ведь естественное желание человека ударить дальней рукой, чтобы получился разгон руки и сильный удар. Но это слишком длинно и нерационально.

РАБОТА ОДНОЙ НОГОЙ

Вы уже встречались с техникой, где одна нога выполняет два-три удара, или сначала блокирует, а затем выполняет контратаку. Многие даже делают упор в технике на своеобразное фехтование одной ногой. Другие, подражая им и киногероям, пытаются освоить этот вид техники, зачем-то делая ее самоцелью, вероятно из-за кажущейся сложности работы.



571



572



573



574



575



576

Давайте разучим простое, эффективное упражнение, которое со временем научит вас хорошо работать одной ногой, разовьет устойчивость и чувство дистанции.

Встаньте с партнером в стойку ожидания на дистанции большого шага (см. фото 571-576). Партнер держит руки на уровне живота, с предплечьями, параллельными полу, на расстоянии кулака друг от друга. Выполните левой ногой подшаг в промежуток, на полступни вперед. Правой ногой выполните

блок ступней, убирая правое предплечье противника влево. Затем, не опуская ноги, внешней стороной ступни выполните блок, убирая левую руку противника вправо. Не опуская ногу чуть верните ее и нанесите мая-гери пяткой в правое бедро партнера. Затем чуть верните ногу, выполняя "ступеньку" и нанесите такой же удар в левое бедро партнера. Для того, чтобы дотянуться до бедра вам необходимо присесть на опорной ноге.

Верните ногу в исходное положение, в стойку ожидания. Затем выполните упражнение левой ногой и т.д.

Во время выполнения упражнения правой ногой, она как бы рисует в воздухе латинскую букву "зет".

Заниматься этим упражнением нужно постоянно и только с партнером. Повторение на одну ногу производится не менее 50 раз. Можете включить это упражнение в свою разминку.

ОБУЧЕНИЕ КУМИТЭ

ДОГОН ОТСТУПАЮЩЕГО ПРОТИВНИКА

Проводя учебные спарринги, вы вскоре заметите, что техника каратэ эффективна только против реально атакующего противника, который наносит реальные удары на эффективной дистанции. Если вы с партнером не чувствуете дистанцию, то связки у вас "не идут", постоянно велика дистанция для контратаки. Вообще, как ни странно, трудно применять технику не против атакующего противника, а против постоянно отступающего. Давайте на примере одной связки разберем, как действовать в этой ситуации.

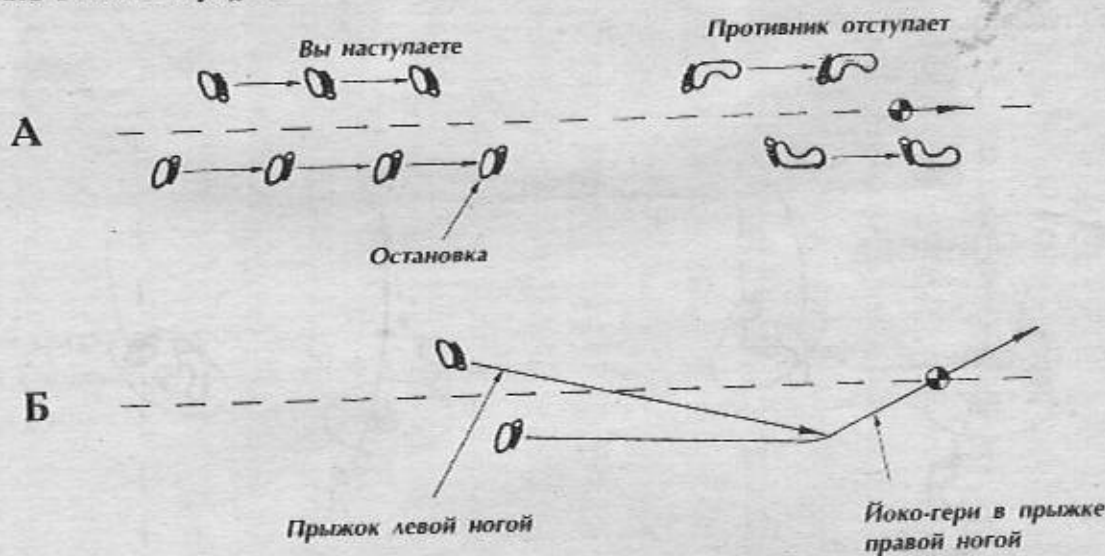


Рис. 118 Догон отступающего противника

Допустим, вы хотите выполнить йоко-гери в прыжке правой (см. выше). Противник постоянно отступает назад. Перебирая носками правой и левой ступней вы движетесь за противником (см. рис. 118). Если вы прыгнете сейчас, он успеет отскочить. Следите дальше. Вы резко останавливаетесь, правым носком на полступни впереди левой. В этот момент произойдет следующее. Противник, который определяет дистанцию до вас глазомерно, непроизвольно тоже остановится. Этот эффект основан на особенностях человеческой психики. Сразу после остановки, без паузы выполните прыжок левой ногой в прыжковую точку, затем йоко-гери правой. И вы обязательно останете противника ударом!

РАБОТА НОГАМИ

Разучим несколько простых связок на отработку рефлекторных движений при ударах ногами. Как рассказывалось выше, вся работа ногами построена на выполнении связок, а так же на передвижении по геометрическим схемам. Однако, при работе в малом круге, ноги могут работать иначе. Так же в бою часто возникают положения, когда после выполнения связки, которая заканчивается ударом ногой, возникает пауза, в которой вы не знаете, что делать. В этот момент противник часто контратакует. Паузы поэтому необходимо исключить, они очень опасны.

Запомните, что в каратэ существуют наработанные стандартные комбинации ударов ногами. Они составлены не произвольно, а разработаны с учетом психологии и физиологии человека, тактики ближнего боя. (Например, есть удары, которые бить поочередно нельзя и даже опасно. Попробуйте в спарринге ударить два мавашигери поочередно левой и правой ногой. Вы немедленно пожалеете об этом эксперименте).

После отработки этих связок и ката для ног у вас появится устойчивая привычка после одних ударов ногами наносить определенные удары ногами, которые играют роль страхующих или являются наиболее оптимальным продолжением атаки.

Начнем с простых комбинаций, где собраны удары-двойки.

МАЯ-ГЕРИ ШОДАН, МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЕДАН

Вы находитесь в стойке зен-куцу левой. Правая нога наносит через закрытие паха мая-гери в живот. Удар намеренно идет по длинной траектории, чтобы сконцентрировать на нем внимание противника. Удар легкий, быстрый, неакцентированный. После него надо очень быстро убрать ногу, поставив ступню на полступни впереди левой ноги.

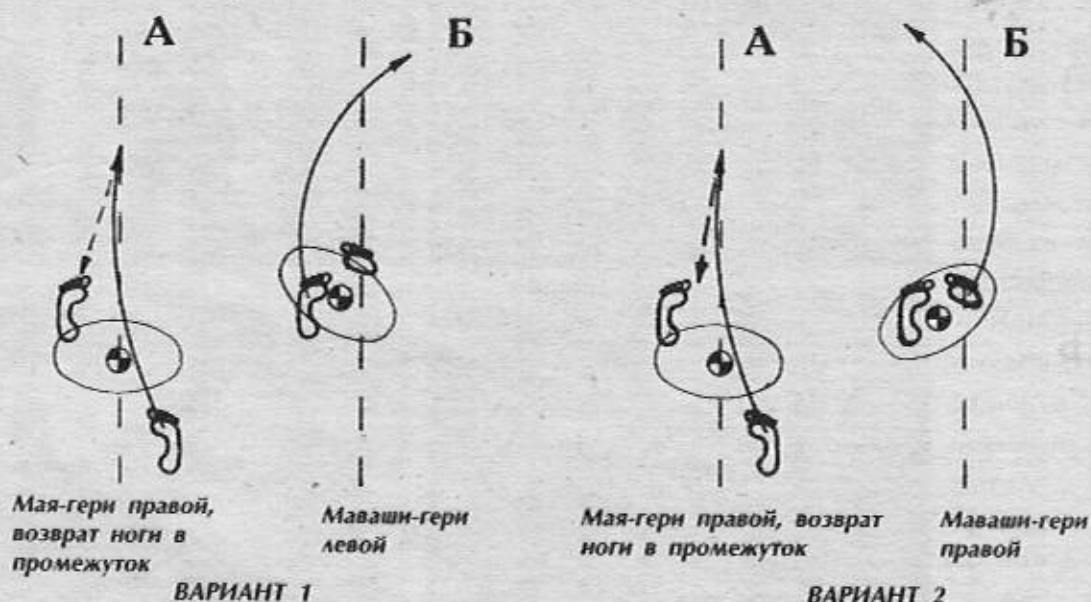
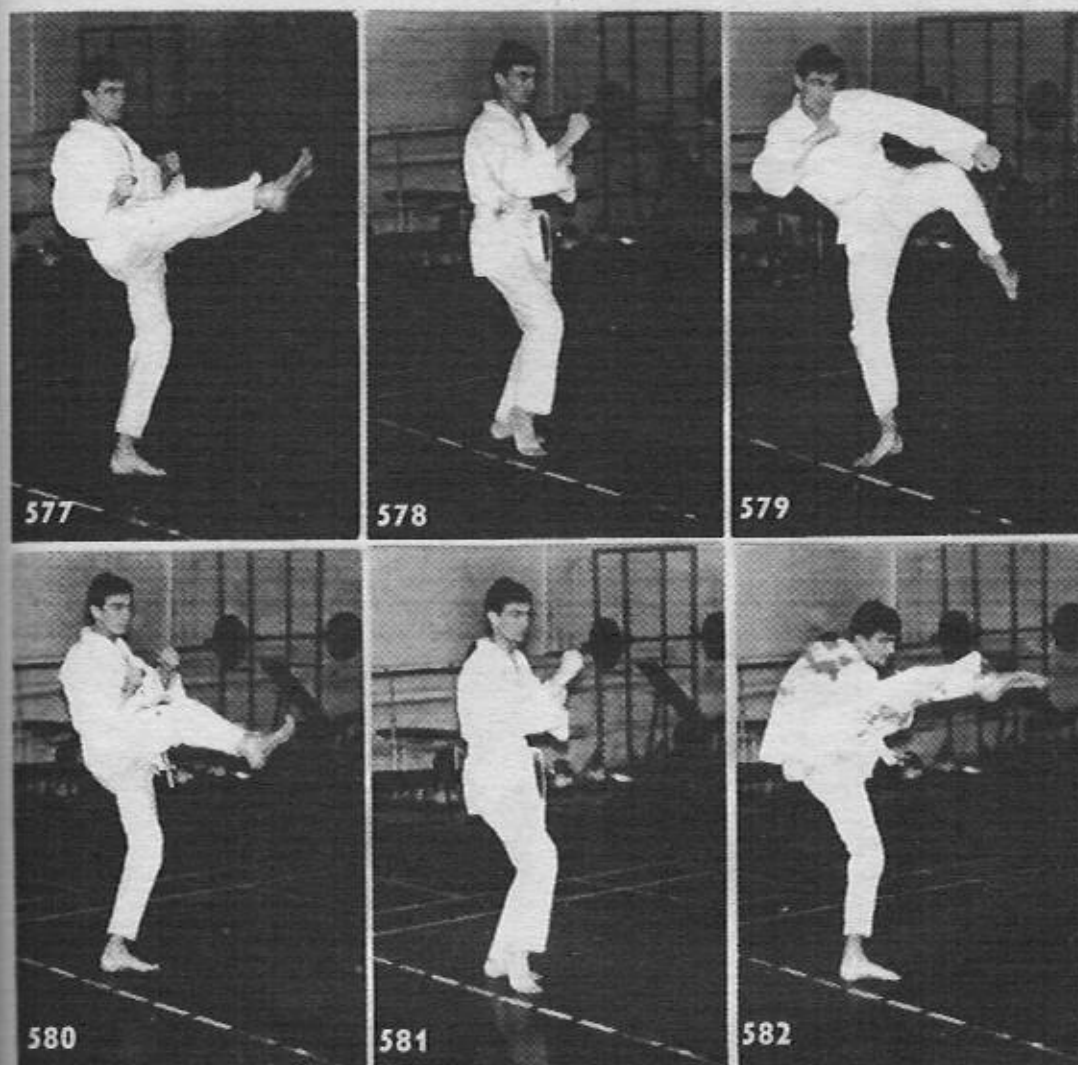


Рис. 119 МАЯ-ГЕРИ ШОДАН, МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЕДАН

Из этого положения мгновенно наносится мавашигери в голову. Эта связка основана на смене уровней удара и направлений атаки. Она проста, необходимо только отработать резкость. Первый удар провоцирующий, второй — сильный акцентированный удар (рис. 119.1, фото 577-579).

Второй вариант этой связки. Правая нога после возврата и постановки на носок как бы обжигается и отскакивает от пола, очень быстро уходя на удар мавашигери в голову. Здесь маягери не наносится до конца, при этом ударе нога полностью не распрямляется, иначе для второго удара дистанция окажется велика (см. рис. 119.2, см. фото 580-582).



ДВОЙНОЙ МАЯ-ГЕРИ

В этой связке заложен двойной обман. Здесь вы выполняете из стойки зенкуцу-дachi правой мая-гери с подшагом правой ногой в средний уровень. Удар легкий и неакцентированный. Нога убирается очень быстро, ставится на носок на полступни впереди левой ноги и оттуда вновь выходит

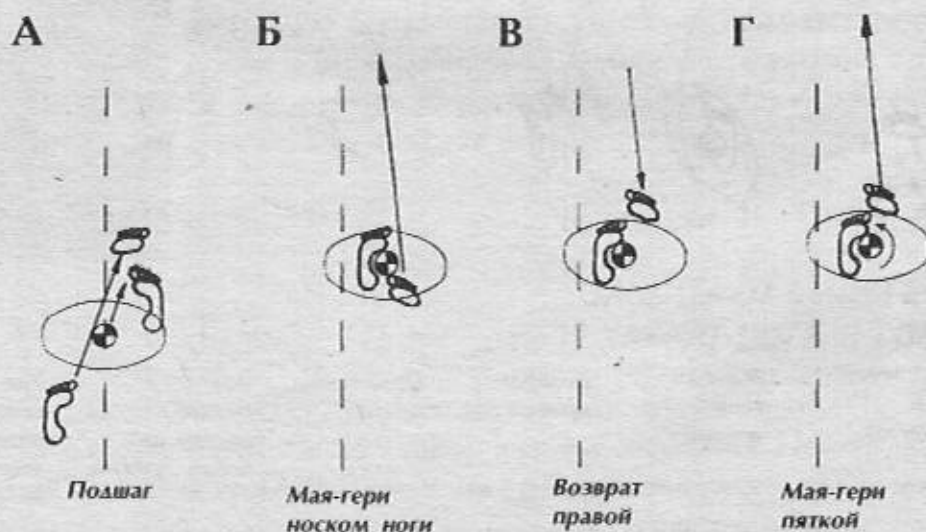
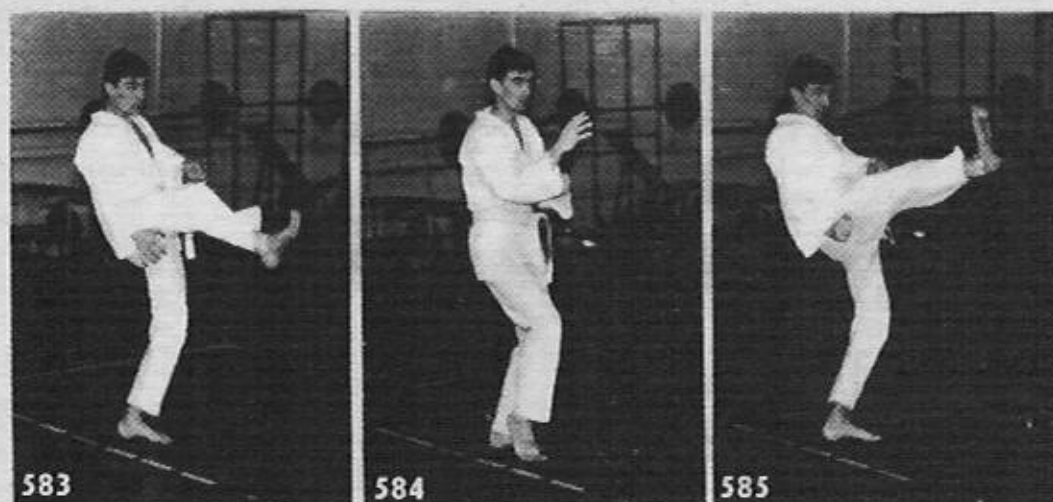


Рис. 120 Двойной МАЯ-ГЕРИ



на полностью акцентированный удар в кимэ правой ногой маягери. Второй удар наносится пяткой в средний уровень (см. рис. 120, фото 583-585). В этой связке, как и в предыдущей необходимо быстро и без пауз вы-

полнить два удара. Сначала — провоцирующий, не до конца распрямленной ногой, второй — мощный, ведь удара в ту же точку, той же ногой противник не ждет (это часто используемый психологический эффект).

ВЕРТУШКА

В упрощенном виде эта связка присутствует во многих школах. Мы же выполняем ее следующим образом.

Встаньте в стойку зенкуцу-дачи правую.

Выполните с подшагом маваши-гери правой ногой в голову. Верните правую ногу, поставив ее носком, повернутым внутрь, перед левой ногой (см. рис. 121, см. фото 586-592). Из этого положения нанесите правой йоко-гери в средний уровень. Вернув правую ногу после йоко-гери к колену левой ноги, поставьте ее вперед, в кобру, на линию, обходящую противника слева. С разворотом через левое плечо против часовой стрелки нанесите через колено удар ура-микадзуки

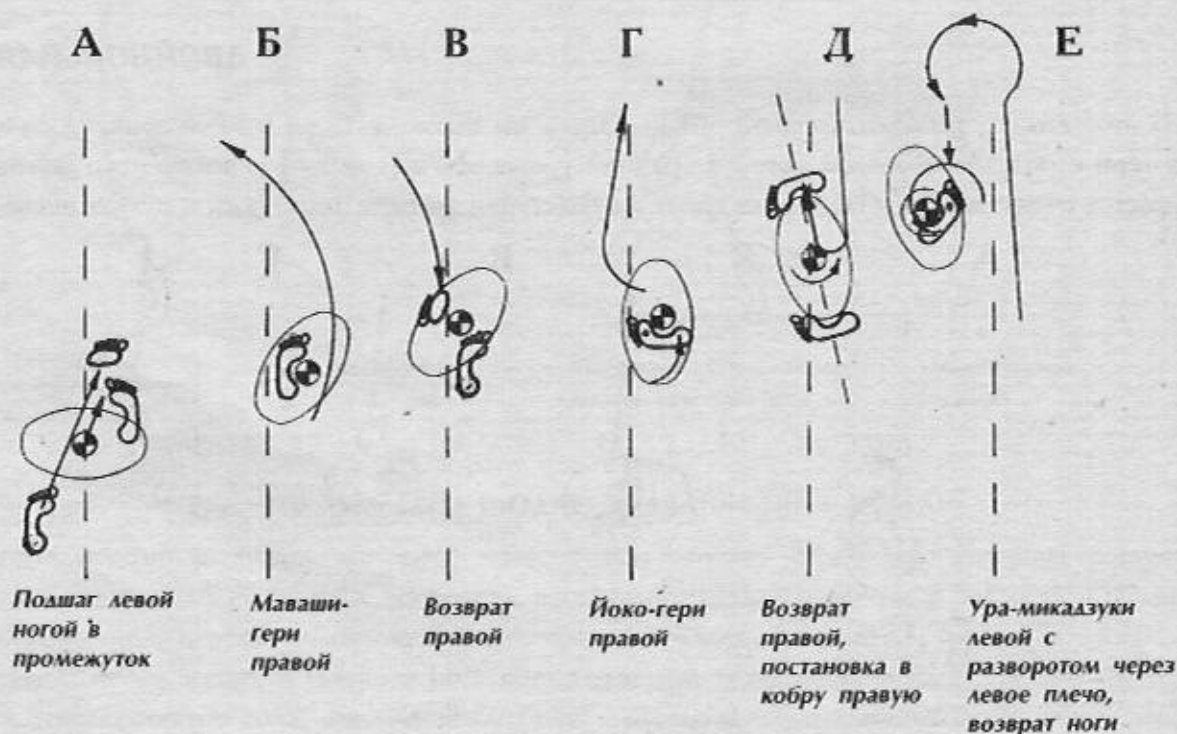


Рис. 121 "ВЕРТУШКА"



586



587



588



589



590



591



592

левой в голову. После удара не "проваливайтесь" и не падайте в сторону. Верните левую ступню к колену правой, оставшись на одной ноге. Это так же своеобразное промежуточное положение, из которого вы можете двигаться в различные стороны. Так же эта стойка учит вас сохранять устойчивость после удара. Как следствие, это приведет к улучшению устойчивости во время удара ура-мика-дзуки при разво-

роте, увеличивая силу удара.

Отработайте эти несложные комбинации, разучивая их с партнером и на снарядах. Главное — добиться скорости исполнения, а также мощного выполнения финального удара. Таким образом, мы закладываем в мозг программу для непрерывной работы ногами. Как и при передвижениях, главное, чего нам нужно добиться — чтобы вы знали куда передвигаться и что делать в каждую следующую секунду, чтобы у вас была высокая насыщенность ударами в передвижениях.

К наработке стереотипов в работе ногами мы еще вернемся при разучивании ката для ног.

ЗАЩИТА ОТ МАЯ-ГЕРИ ПРАВОГО. ЗАХВАТ НОГИ В СОЛНЦЕ, ЗАМОК

Этот прием из раздела джиу-джитсу, входящего в нашу школу каратэ.

Вы находитесь в стойке зенкуцу левой (можно в стойке ожидания). Притивник выполняет мая-гери правой ногой в средний уровень. Ваша левая рука, выставленная в стойке вперед, опускается вниз, падая и делая легкий шлепок ладонью по подъему ступни противника. Таким образом вы на большой скорости боя определяете расстояние, "чувствуете" ногу противника. Вторая ваша рука



движется в солнце от правой грудной мышцы по дуге влево-вниз-направо, блокируя ногу противника. Когда правая рука проходит нижнюю точку, ее ладонь открывается наружу, с выставленным большим пальцем. Этот палец захватывает ногу противника, удерживая ее между собой и запястьем (см. фото 593-595). Правая рука завершает круг таким образом, что своим большим пальцем вы указываете на правую ключицу. Нога противника со ступней, захваченной в замок, лежит на вашем плечевом суставе подъемом ступни. Остается только прижать свое предплечье к телу вертикально и опустить его ниже, выполнив болевой прием.

При отработке этого приема нужно добиться ощущения, что левая рука передает эстафету правой руке. Таким образом удар противника все время контролируется.

ЗАЩИТА ОТ МАЯ-ГЕРИ, ЗАМОК СТОПЫ

Выполнение этого приема начните из стойки ожидания. Противник наносит мая-гери в средний уровень. Вы выполняете шаг назад правой ногой в зенку-дэки левую. Одновременно левая рука выполняет обратное солнце, двигаясь сверху-влево-вниз-направо. Она внутренней частью запястья блокирует ногу противника. От удара расслабленная кисть сгибается и захватывает ногу за пятку снизу (см. фото 596, 597). Одновременно правая рука захватывает ступню противника за пальцы сверху. Корпус чуть разворачивается по часовой стрелке, вправо, пропуская мимо себя вектор удара. После захвата, ис-

пользуя левую руку как опору, давите правой от себя, посылая носок ноги на противника. Заставьте его опуститься на опорную ногу, чтобы он согнул ее, садясь. Затем выполните



добивание, ведь в бою обычно нет времени долго выполнять удержание.

БРОСОК В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ

Многие броски в каратэ нетрадиционны с точки зрения самбо или дзю-до, вернее их спортивных интерпретаций. После таких бросков противник совершает беспорядочное падение, страховку ему применить зачастую трудно.

Итак, вы находитесь в стойке ожидания или никоши-дэки правой. Противник — на дальней дистанции в произвольной стойке. Выполните прыжок левой ногой по линии, вплотную обходящей корпус противника слева (см. рис. 122, см. фото 598-600). Прыжок выполняется за противника,



Рис. 122 Бросок в прыжке с разворотом на 180°



на полшага за его спину. Пролетая вплотную к правому боку противника вы выполняете захват своей правой рукой за шею, за волосы, за одежду на левой стороне его груди. Теперь, опускаясь на левую ногу и разворачиваясь на 180 градусов, поднимите прямую правую ногу и выполните бросок через нее, рванув противника правой рукой.

Разучивать прием лучше на вертикальной перекладине турника или просто на столбе. Прыгая вдоль него и удерживаясь по-обезьяньи рукой, старайтесь попасть в точку, находящуюся на продолжении линии атаки за столбом. Вы почувствуете, с какой силой вас удерживает рука. Эта сила и есть начальный импульс броска.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ. УДАР КОЛЕНОМ НАРУЖУ

Эта связка предназначена для работы на ближней дистанции. Начните из стойки ожидания (см. рис. 123, см. фото 601-603). Противник атакует правой рукой, нанося удары в голову. (Замечу, что атака в этой связке может быть вообще произвольной, так как вы находитесь близко к основанию "конуса", представляющего зону поражения). Вы выполняете тазовую увертку, вращаясь на 90 градусов через левое плечо, одновременно выполняя солнце правой рукой (можно тейшо) и блокируя руку противника. Ваша левая ступня, уйдя с линии атаки, описывает небольшую дугу сзади и ставится пяткой вперед снаружи и вплотную

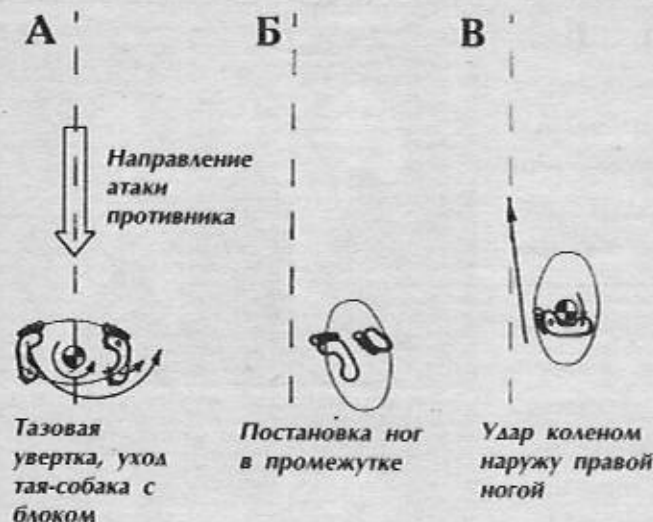
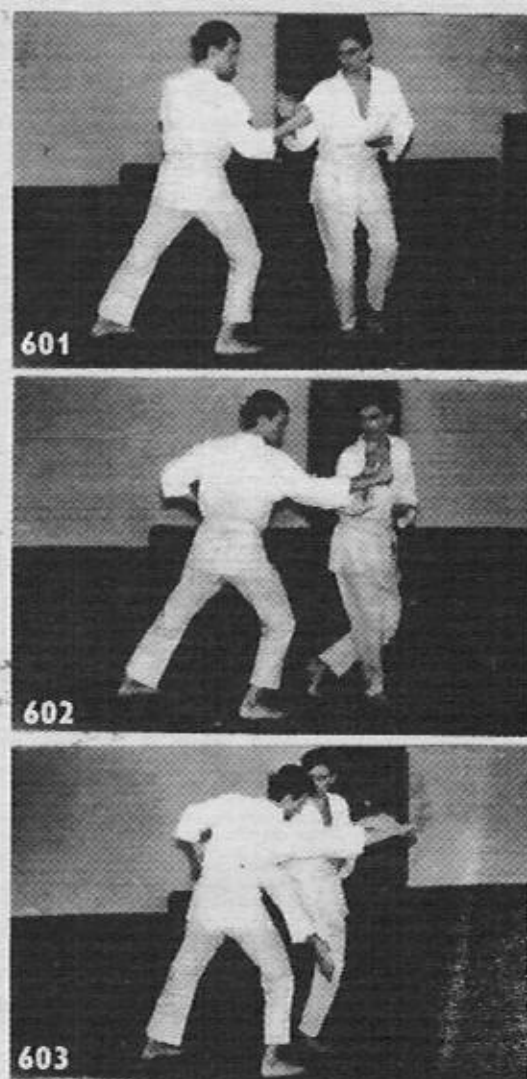


Рис. 123 Уход ТАЯ-СОБАКИ из стойки ожидания, удар коленом наружу



к правой ступне. Правая ступня за время ухода успела развернуться на угол 45 градусов против часовой стрелки на носке. Опуская левую на носок, нанесите удар коленом наружу правой в линию нижнего края ребер противника. При ударе линия таза и бедра выстраивается в одну прямую, а правая стопа доносится до паха чтобы удар получился пологим, а не восходящим. Руки держатся почти конусом, как обычно на ближней дистанции, чтобы в любой момент перейти на работу локтями.

Разучите эту связку с партнером и на тяжелом мешке. В процессе освоения партнер старается разнообразить атаку. И после разучивания связки с защитой от правого цки в голову, вы самостоятельно (и только самостоятельно) смотрите, как изменяется прием при изменении способа атаки противника. Таким способом закладывается программа в ваш мозг.

Разучим второй вариант связки. Как уже говорилось выше, удар коленом — это начальная стадия удара ступней. Ранее вы продолжали этот удар, выполняя йоко-гери в средний уровень. Следующий прием:

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ, УРА-МИКАДЗУКИ

Встаньте в стойку ожидания. Теперь противник атакует правой рукой (ногой) с дальней дистанции. Можно так же выполнить мая-гери левой, связка во многом универсальна. После выполнения ухода с блоком по предыдущей схеме вы, чувствуя дистанцию, ставите левую ступню пяткой вперед, на нужное расстояние, подшагивая к противнику в прыжковую точку. По траектории предыдущего удара коленом вы бьете коленом первоначально в ту же сторону, но когда ступня правой оторвалась и дошла до колена левой, выполняете по дуге наружу удар ура-микадзуки правой в голову.

Сущность этого короткого удара хорошо понимается именно в этой связке. Дуга должна быть небольшой и выходить после прямой (см. рис. 124, см. фото 604-607). Вообще ура-микадзуки надо бить только с подготовкой и по короткой траектории. Удар дальней ногой по длинной траектории слишком заметен в бою и опасен для того, кто его выполняет.



Рис. 124 Уход ТАЯ-СОБАКИ из стойки ожидания, контратака УРА-МИКАДЗУКИ

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ, БОКОВОЙ УДАР КОЛЕНОМ (ХИЗА МАВАШИ)

Уход выполняется по предыдущей схеме. Однако после заноса левой ноги назад вы пронесите левое колено со ступней, развернутой наружу по дуге, выполняя блок голенью наружу (см. рис. 125, см. фото 608-610). Колено поднимается до уровня солнечного сплетения. Правая нога ставится на линию, обходящую противника справа. Руки в этой связке, предназначенной для ближнего боя держатся "конусом". Сразу после постановки правой ноги на нее переносится тяжесть тела, и левая выполняет боковой удар коленом в линию края ребер противника. Передвижение можно было бы выполнять без блока голенью, но здесь этот блок страховочный, он защищает вас от возможного продолжения атаки и отвлекает противника.



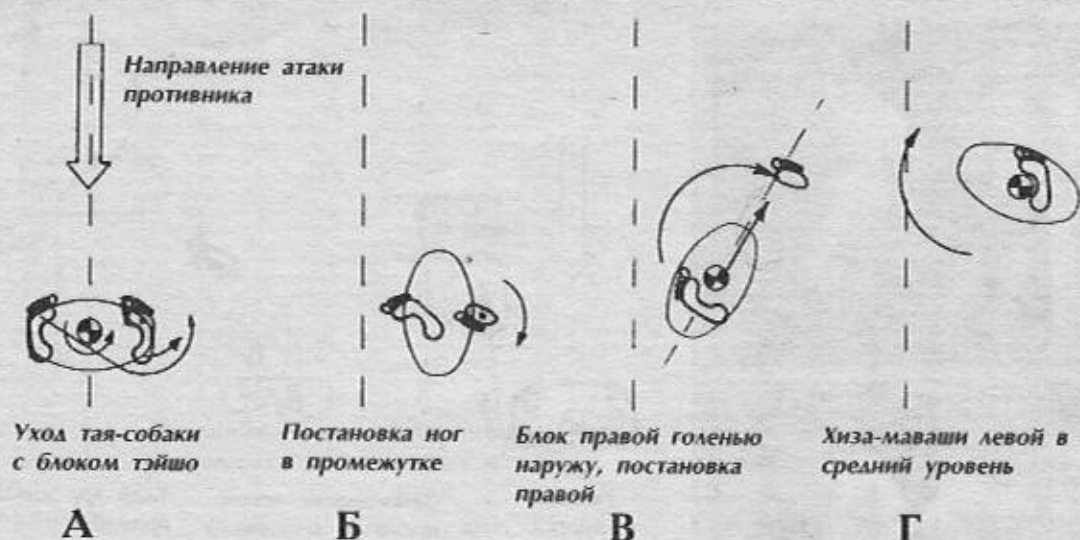


Рис. 125 Уход ТАЯ-СОБАКИ из стойки ожидания, боковой удар коленом (ХИЗА-МАВАШИ)

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ, УДАР ШУТО-УЧИ (УРАКЕН) ПРАВОЙ

Связка предназначена для ближней и средней дистанции, так как в отличие от предыдущей здесь больше возможностей для подбора дистанции.

Итак, из стойки ожидания выполните тазовую увертку и уход тая-собаки левой ногой с блоком тайшо (солнце). Напомним, что во всех связках, где используется уход тая-собаки блок тайшо направлен:

вперед под углом 45° и за линию проекции ступни вниз, если выполняется от ударов мая-гери, йоко-гери в средний и нижний уровень;

вперед под углом 45° , горизонтально или выше от ударов руками в голову и т.п.

После выполнения ухода и постановки левой ступни на носок, пяткой вперед за правую ногу снаружи (см. рис. 126, см. фото 611-613), правая рука находится где-то в районе левого подреберья. Скользя правой ногой по линии, обходящей противника вплотную справа и перенося вес тела в ту же сторону, вы "садитесь" в стойку кибачи правую. Одновременно с этим движением правая рука наносит удар шуто в горло или голову (можно удар уракен). Окончание движения совпадает с акцентированной точкой удара, чтобы правильно вложить вес тела в удар. Левая рука для увеличения силы удара делает реверсивное движение и возвращается в исходное положение к левому подреберью. Линия плеч держится параллельно линии стойки, плечи не разворачиваются.

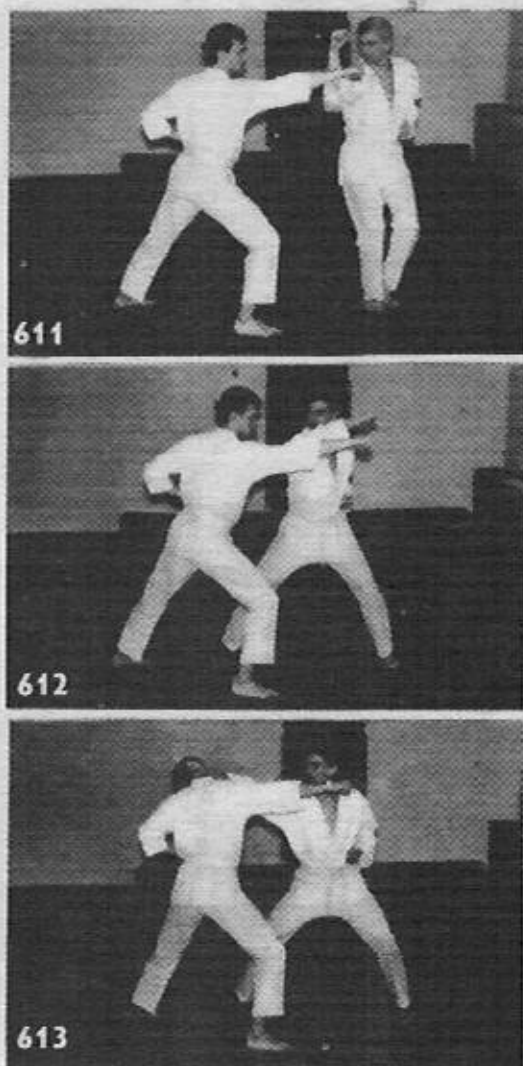




Рис. 126 Уход ТАЯ-СОБАКИ из стойки ожидания, удар ШУТО (УРАКЕН) УЧИ правой

После посадки в стойку следите за тем, чтобы внешние стороны ступней были параллельны. Ведь при ударе вы опираетесь только на землю. Опираетесь вы сильным местом ступни — ее ребром. Если вы развернете ступни наружу, опора будет неполной, сила удара уменьшится. Иными словами, сила удара рукой всегда зависит от того, насколько устойчиво и удобно вы "сидите" в стойке.

ЗАЩИТА ОТ АТАКИ РУКОЙ В ГОЛОВУ ПРОХОДОМ ВНУТРЬ

Несмотря на то, что многие связки в каратэ универсальны и их исполнение в невысокой степени зависит от того, как и чем атакует противник, существуют и достаточно конкретные приемы. Отрабатывать их нужно дольше и только с партнером. В применении они сложнее и применяются в основном, если противник наносит явно незамаскированный удар в полную силу. Такое может себе позволить противник намного сильнее вас физически и значительно тяжелее.

Начните из стойки зен-куцу дачи левой. Противник наносит правой рукой удар в голову с шагом разноименной или одноименной ногой (см. рис. 127, см. фото 614, 615). Вы выполняете правой рукой блок сото-уке, одновременно переносите правую ногу вперед-влево наискосок, вместе

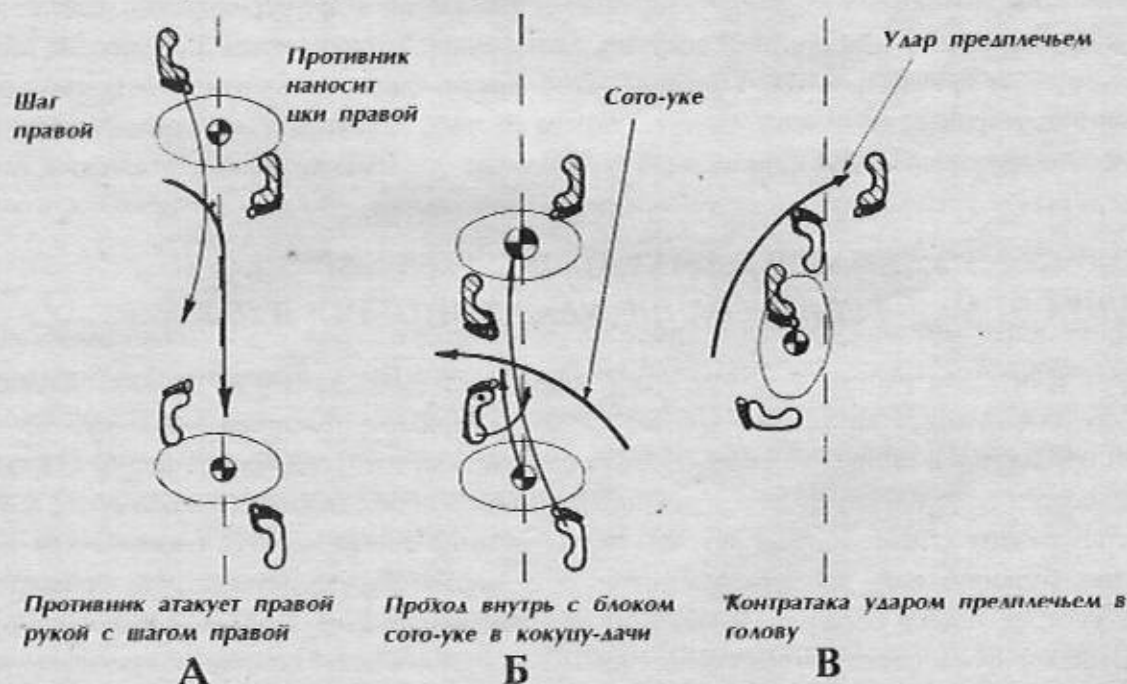
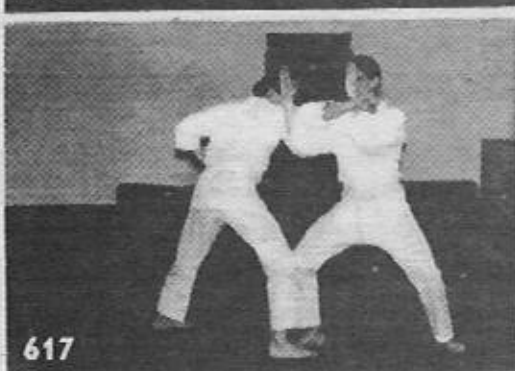


Рис. 127 Защита от атаки одноименной рукой в голову проходом внутрь



с весом тела, ставя ступню правой в кокуцу-даци параллельно линии атаки. После блока правая рука наносит предплечьем удар в голову. Удар выполняется с кистью руки

сложной "ступенькой" и развернутой большим пальцем вниз под 45° . Для увеличения силы удара локоть чуть-чуть не распрямляется до конца и, одновременно с окончанием удара, левая рука наносит удар тэйшо в предплечье своей правой чуть ниже локтя.

Удар предплечьем правой руки наносится чуть ниже мочки уха, там где черепная кость переходит в шею.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ КОНТРАТАКИ

Связка может иметь другое продолжение. После перехода в стойку кокуцу-даци и блока сото-уке (см. фото 614, 616, 617) левая рука выполняет захват запястья противника охватом изнутри. Чуть потянув левую на себя, правую руку поднесите кистью к левому подреберью и выполните удар правым локтем наружу в правое подреберье противника. Таким образом ваши руки при ударе движутся в разные стороны. Удар локтем может наноситься в подмышечную впадину. После удара правое и левое

предплечья становятся вертикально, пальцы рук собираются в кулаки. Левым предплечьем нанесите удар по запястью правой руки противника изнутри, а левым предплечьем — удар по окончанию трицепса чуть выше локтя его руки снаружи. Ваши руки опять движутся в различных направлениях: левая от себя, правая на себя. Таким образом производится слом руки противника в локтевом суставе. Еще раз хочу напомнить, что каратэ разрабатывалось как оружие, чтобы убить или искалечить противника. И логичнее было бы уметь это делать и не пользоваться этим, чем не уметь этого делать в тот момент, когда это жизненно необходимо.

ЗАЩИТА ОТ МАЯ-ГЕРИ В СОЛНЦЕ, УДАР ХАЙТО-УЧИ В ПАХ

Этот прием для работы в малом круге. Он может выполняться из стойки ожидания или из зенкуцу-даци левой. Разучим его в более сложном варианте из стойки ожидания.

Вы находитесь в стойке ожидания. Противник наносит мая-гери правой ногой. Отступая правой ногой назад в стойку зенкуцу-даци и уменьшая таким способом скорость приближения к вам ударной ноги, выполните солнце правой рукой. Правая рука движется по дуге справа-вверх-влево-вниз-направо, блокируя ногу противника и отбивая ее вправо-наружу. Когда рука проходит нижнюю часть дуги, ее ладонь обращена книзу в положении тэйшо. После блока, когда ваша рука вышла за линию корпуса вправо, она показывает пальцами вправо-вниз. Из этого положения рука начинает движение в обратную сторону. Используя выход руки за линию корпуса, как замах, нанесите

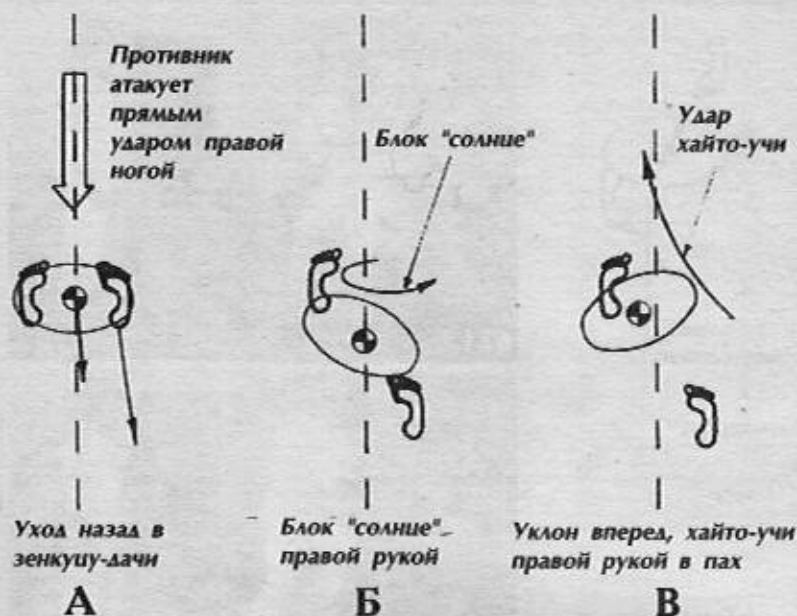


Рис. 128 Защита от МАЕ-ГЕРИ в "СОЛНЦЕ", ХАЙТО-УЧИ в пах

верхним ребром ладони удар в пах противника (см. рис. 128, см. фото 618-620). Корпус при этом наклоняется вперед.

Добивание производится произвольно.

9м

УДАРЫ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ

Все эти связки основаны на ранее изученных нами схемах, однако техника их сложнее в исполнении. Они предназначены для работы в большом круге. Выполняются они быстро, красиво и эффективно, в большинстве случаев достигая цели.

Так как в этих приемах требуется большая координация движений, разучивать их начнем со специальных упражнений, постепенно усложняя их.

Попутно замечу, что прыжковая техника не является какой-то высшей ступенью мастерства, как и вообще какая-либо техника. Это просто один из разделов каратэ, органично дополняющий другие. Как и любой из известных вам способов победить, применяется она в бою по необходимости, исходя из ситуации и дистанции.

ЙОКО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ

Для начала выполните следующее упражнение. Встаньте в стойку ожидания. Не выполняя взмахов руками и подшагиваний, выполните мягкий прыжок с места левой ногой в прыжковую точку, находящуюся на линии, обходящей противника справа. В полете развернитесь по часовой стрелке, через правое плечо, чтобы оказаться лицом к точке начала движения. Приземление сначала производите на левую ногу и, вращаясь на носке ступни, поставьте правую на пол, в сторону противника, оказавшись в стойке левая зенкуцу-дachi (см. рис. 129, см. фото 621-623). Выполните прыжок несколько раз, пока он не получится.

Теперь следующая стадия. В этом же упражнении приземляйтесь двумя ногами одновременно. Сейчас доворотов на ступне не производится, ноги сразу ступнями попадают в заданные точки. Прыгайте снова и снова, пока не получится одновременного касания (см. рис. 130).



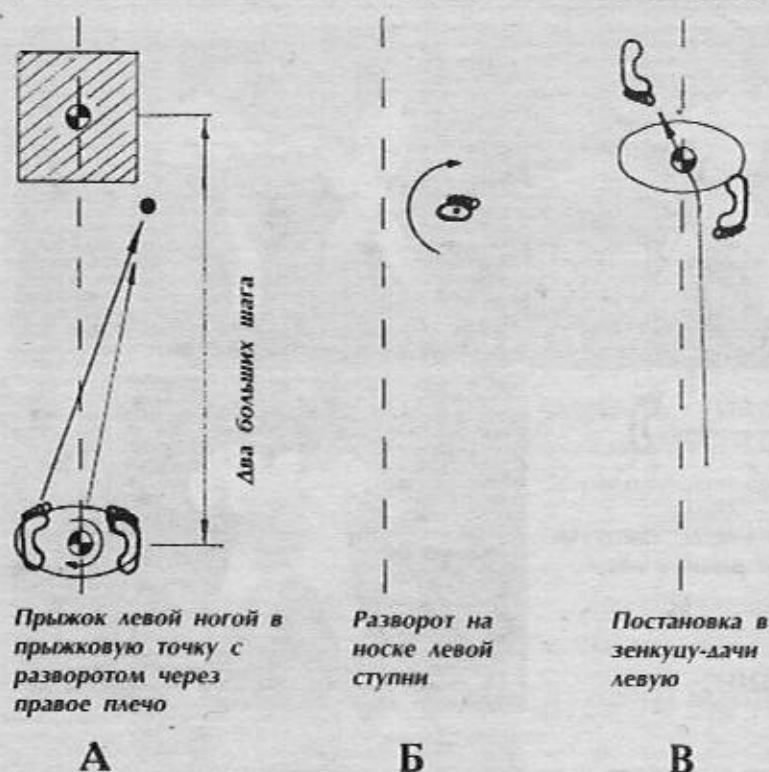


Рис. 129 Упражнение 1

Не получается? Тогда небольшое промежуточное упражнение.

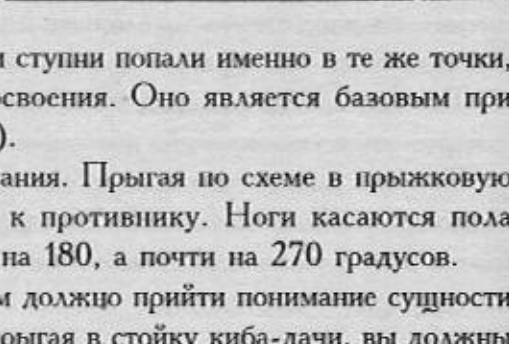
Встаньте в стойку киба-даци фронтальную, ноги чуть шире плеч. Подпрыгнув и не разбрасывая далеко руки, развернитесь на 360 градусов, чтобы при приземлении ваши ступни попали именно в те же точки, откуда начали прыжок. Выполняйте это упражнение до освоения. Оно является базовым при отработке прыжковых ударов с разворотом (см. рис. 130.3).

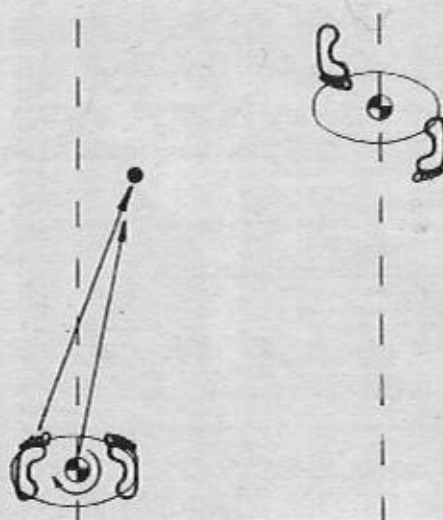
Теперь вы можете перейти к следующей стадии разучивания. Прыгая по схеме в прыжковую точку, приземляйтесь в стойку киба-даци правым боком к противнику. Ноги касаются пола одновременно. Сейчас ваш корпус разворачивается уже не на 180, а почти на 270 градусов.

Освоив это упражнение, переходите к следующему. В нем должно прийти понимание сущности приема, "видение" его в целом, одним движением. Теперь, прыгая в стойку киба-даци, вы должны касаться поверхности сначала правой, ударной ногой и только затем левой, опорной. Привыкните к этому прыжку в том виде, в котором мы его только что изучили.

Давайте попробуем выполнить удар йоко-гери в прыжке с разворотом. Сначала будем выполнять его в голень дальней ноги противника.

Из стойки ожидания выполните мягкий, кошачий прыжок левой ногой в прыжковую точку, находящуюся практически на ступне ближней ноги противника. Наибольшую часть прыжка нужно пролететь без разворота корпуса, чтобы замаскировать предстоящий удар. Перед касанием левой ногой поверхности вы быстро разворачиваетесь через правое плечо и наносите йоко-гери правой в голень дальней ноги противника (см. рис. 131, см. фото





Прыжок левой
с разворотом
вправо

А

Упражнение 2



Постановка в
зенкуцу-даци
левую

Б

Рис. 130



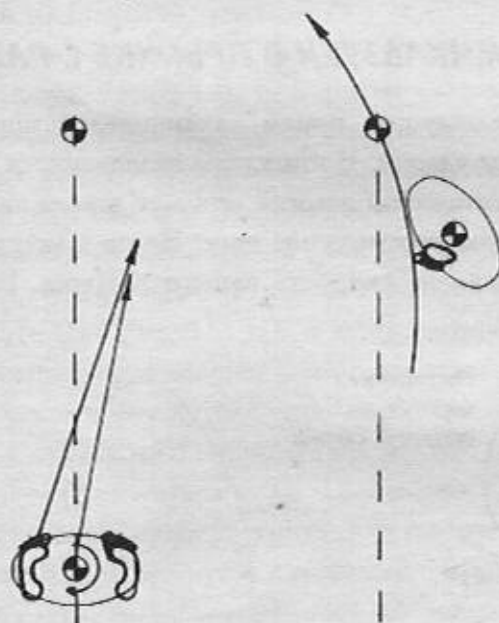
Прыжки с
разворотом на 360°

Упражнение 3

625-627). Почему дальней ноги? Потому что, обманывая противника ложным перемещением тела в одну сторону, мы заставляем его двигаться в секторе ухода, уходя от атаки. А двигаться он начинает ближней к вам ногой, первоначально убирая ее. Дальняя его нога стоит на месте дольше. При всех атаках в ноги атакуем в основном дальнюю ногу противника.

При ударе йоко-гери в прыжке с разворотом окончание удара совпадает с постановкой на носок опорной ноги.

Так же как и в йоко-гери в прыжке (см. выше), сила и хлесткость в ударе появляются оттого, что обе ноги вы выбрасываете одновременно: одну на удар, а второй "выстреливаете" носком вниз, как бы отталкиваясь ступней от воздуха. Это последнее, чего необходимо добиться, разучивая этот прием.



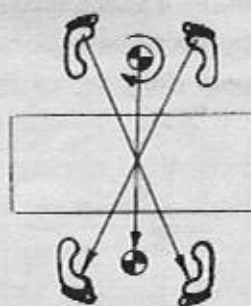
Прыжок левой ногой в
прыжковую точку

А



Йоко-гери в прыжке с
разворотом правой ногой

Б



Перепрыгивание через
препятствие с разворотом
на 180°

Упражнение 5

Рис. 131 ЙОКО-ГЕРИ с разворотом

Разучите йоко-гери в прыжке с разворотом в средний уровень самостоятельно, на ступню мысленно отодвинув прыжковую точку от ступни противника.

Типичные ошибки:

обучаемый наклоняет корпус или голову. Это ведет к неустойчивому положению. Его "бросает" во время удара в сторону, сила удара пропадает;



многие не доворачивают корпус при ударе. Вместо йоко-гери получается сокуто-гери или уширо-гери. На данном этапе обучения это ошибка. Научитесь сначала выполнять прыжок с йоко-гери, в нем максимальный разворот;

у некоторых учеников удар происходит так: человек прыгает на носок левой ноги и, вращаясь на нем, выполняет доворот и удар.

Чтобы исключить последнюю из перечисленных ошибок, выполните еще одно упражнение. Встаньте в стойку кибэ-дэчи, ноги чуть шире плеч. Партнер становится за вами сзади на корточки, согнувшись. Вы прыгаете вверх и назад (см. рис. 131.5, см. фото 624), разворачиваясь в воздухе на 180 градусов и приземляясь двумя ногами в стойку кибэ-дэчи с другой стороны партнера. Выполняйте упражнение, пока не освоите, вращаясь в одну сторону. Затем — в разные стороны и так же до полного освоения.

После этого выполните йоко-гери в прыжке с разворотом, и он у вас обязательно получится.

Разучите прием на обе ноги с партнером и на тяжелом мешке.

УРА-МИКАДЗУКИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ

Предыдущий прием заканчивался прямым проникающим ударом. В эти удары вкладывается больше силы, чем скорости. И в ударе больше присутствует кинетическая энергия летящего вперед тела, в которую добавлена скорость разворота. В следующей связке соотношение иное. Здесь в мощный, хлесткий удар, который получается при развороте, добавлена скорость вашего прыжка. В сочетании с

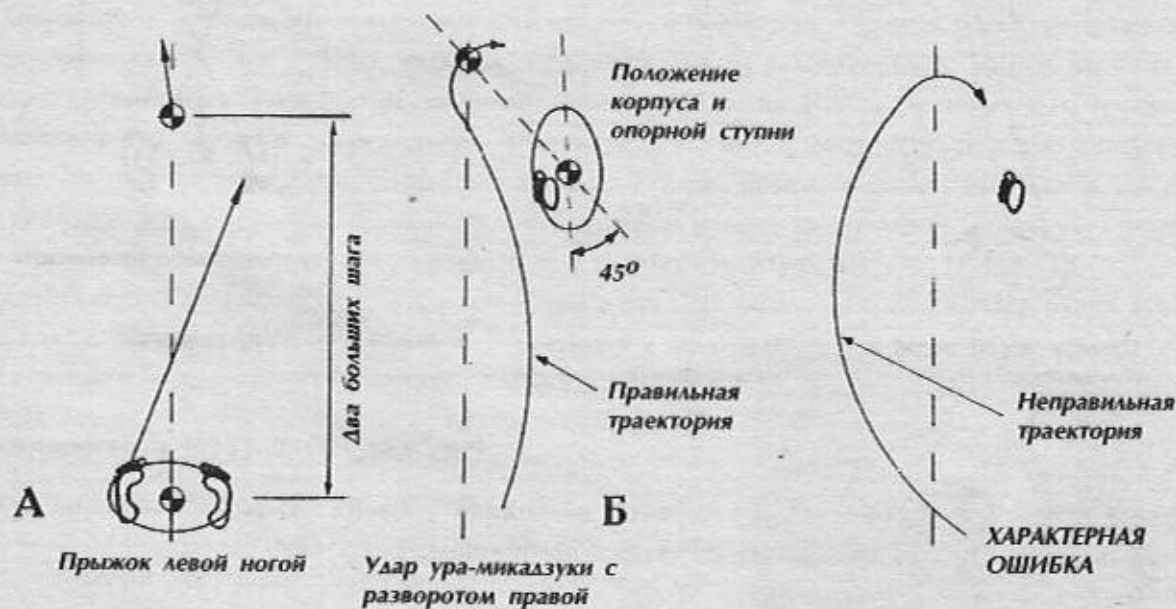
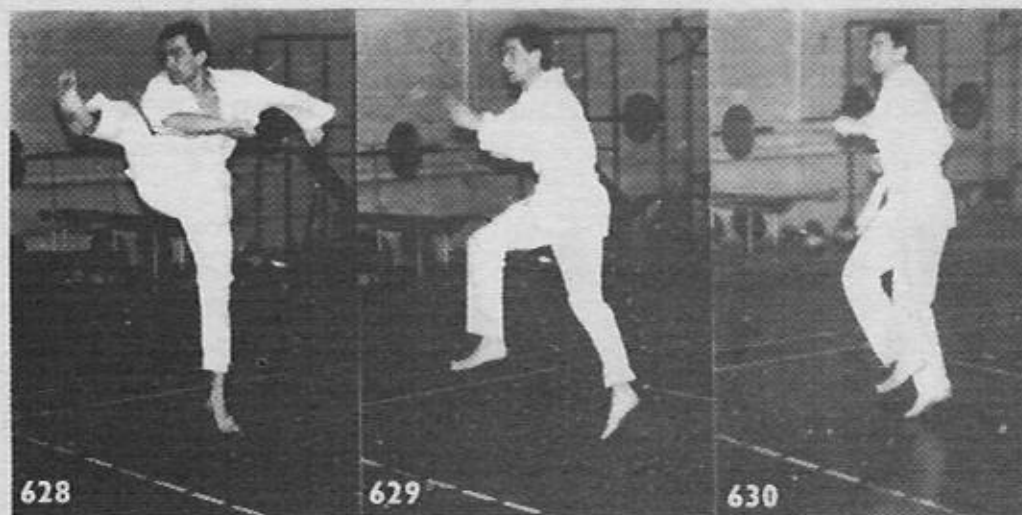


Рис. 132 УРА-МИКАДЗУКИ в прыжке с разворотом



большой зоной поражения и удобным положением ноги, обходящей руки противника сверху, прием обладает хорошей эффективностью.

Прыжок производится по предыдущей схеме (см. рис. 132, см. фото 628-630). Чтобы при разучивании прыгать

было труднее, мы всегда принимаем стойку ожидания. Лево́й ногой выполните мягкий, кошачий прыжок в прыжковую точку, находящуюся на линии, обходящей противника справа. Большую часть расстояния нужно пролететь, не вращая корпус. Правая нога подносится ступней к колену левой ноги. Руки не выполняют никаких лишних взмахов, не уходят далеко от корпуса. В полете выполните резкое вращение через правое плечо, по часовой стрелке. Правая нога от колена левой выполняет удар по дуге наружу в голову. При ударе ступня держится носком вверх, а в момент удара урамикадзуки происходит одновременное с касанием распрямление колена. В момент удара ваш корпус развернут относительно линии, соединяющей ваш центр и эту же точку противника, на 45° . Удар выполняется в воздухе, а после удара в голову левая нога совершает мягкое приземление на носок с постановкой на полную ступню.

Правая ударная нога, завершая дугу, возвращается к колену левой. Далее она или продолжает атаку, или ставится в стойку (и то и другое — исходя из ситуации). В прыжке необходимо нанести удар по как можно более короткому расстоянию. Если вы будете начинать вращаться сразу после прыжка и посылать правую ногу на удар сразу после отрыва, то удар получится длинным и будет хорошо виден противнику с самого начала. Как и в выполнении удара урамикадзуки без прыжка, нога до последнего момента идет к цели по линии взгляда, пяткой вперед, по прямой, практически выполняя удар уширо-гери. И лишь с разворотом корпуса переходит ступней в движение по небольшой дуге (см. рис. 132 Б), в конце которой наносит удар.

Как и в предыдущем приеме, вам первоначально будет сложно совместить несколько движений в одно и выполнить связку как одно движение. Разучим небольшое упражнение.

Встаньте в стойку ожидания. Тяжесть тела перенесите на левую ногу. Правая должна быть расслаблена и легко касаться пола. Теперь свои свисающие руки резко поплите по большой дуге по часовой стрелке, резко повернув расставленными в сторону руками, как коромыслом. Руки потянут плечи, плечи раскрутят связанный с ними таз в ту же сторону, а резко крутнувшийся таз выбросит расслабленную правую ногу по большой дуге ипружу. Повторите несколько раз это упражнение, уловите тот импульс, который нужно будет включить во второй половине полета. У вас должен получаться (не только в этом приеме, а во всей прыжковой технике) удар в конце полета, а не удар, растянутый по исполнению на весь полет.

Отрабатывать удар нужно на лапе строго на уровень головы и на легком мешке.

МИКАДЗУКИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ

В двух предыдущих прыжках вы выполняли удар правой ногой, вращаясь по часовой стрелке и двигаясь по линии, обходящей противника справа. Чтобы устранить некоторую односторонность

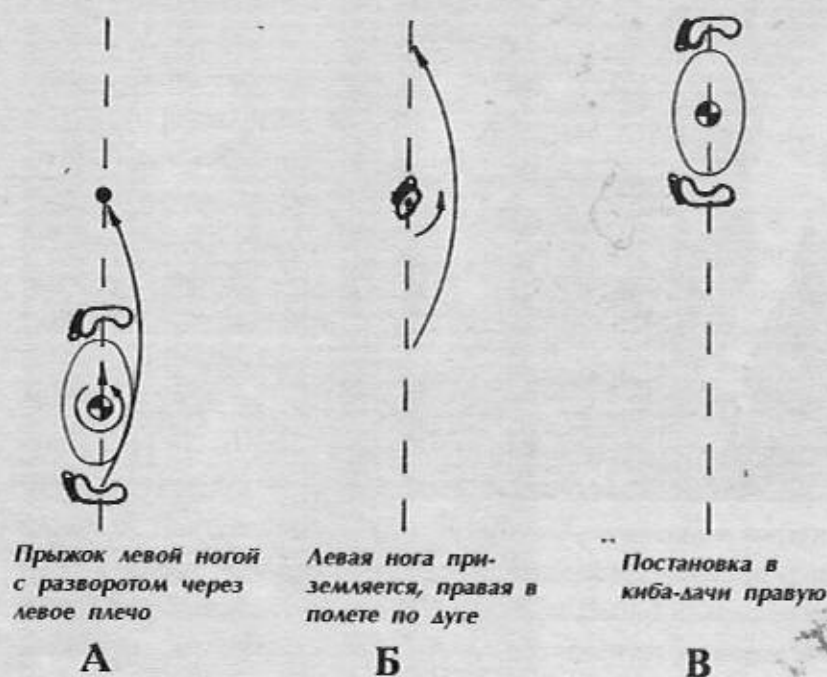


Рис. 133 Упражнение: прыжок с разворотом на 360°

изученной вами техники, разучим прыжковые приемы с вращением в другую сторону и прыжком по линии, обходящей противника слева.

Для начала выполните следующее упражнение. Встаньте в стойку кибэ-дэчи правую. Голова направлена вправо, по линии атаки. Прыжок следует выполнять, подразумевая противника на дистанции два больших шага. Сразу начиная вращение против часовой стрелки через левое плечо (см. рис. 133) выполните прыжок левой ногой вперед на линию атаки в точку А. Движение начинается не с ноги, а с разворота головы. Нужно быстро развернуть голову через левое плечо на 360

градусов. Шея заставит крутиться плечи, левая рука, следя за линией взгляда, пойдет по кругу. Далее вращается таз, который тянет левую ногу. В сочетании с прыжком в точку А левой ногой получится прыжок с разворотом на 360 градусов. Вы окажетесь на один шаг впереди, в той же стойке, на линии атаки. Если прыжок не получается, то добейтесь ощущения, что прыгаете спиной вперед и вы поймете суть этого движения.

Итак, вы освоили прыжок по прямой. Перейдем непосредственно к связке. Встаньте в стойку ожидания. Выполните кобру правую, выходя на линию обходящую противника слева и нанесите по обходящей удар цки правой

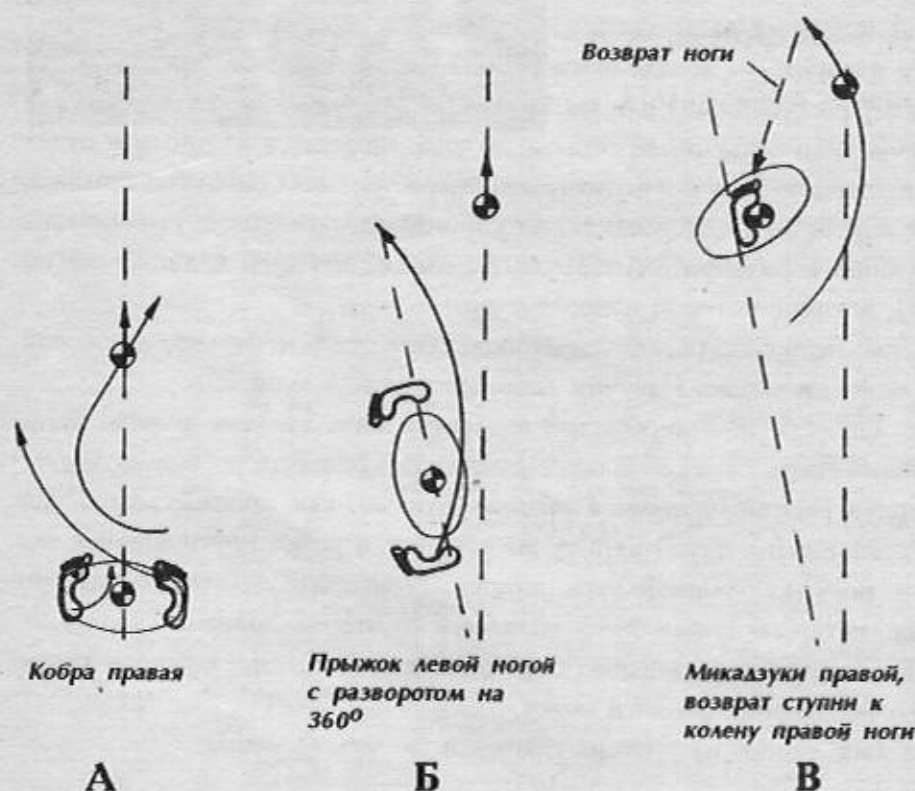
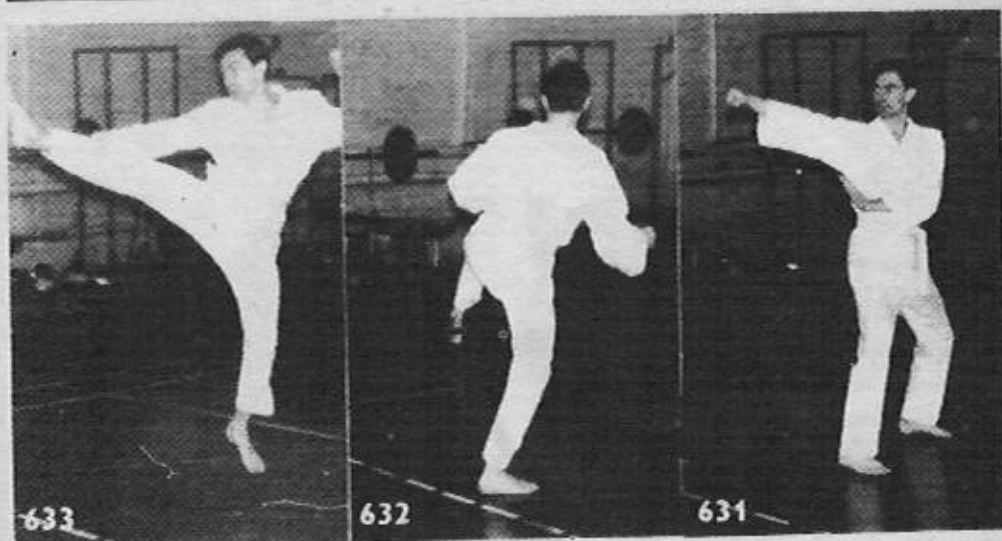


Рис. 134 МИКАДЗУКИ в прыжке с разворотом на 360°



рукой (см. "Кобра"). Из этого положения, догоняя отскочившего противника, выполните прыжок в прыжковую точку, находящуюся на той же линии левой ногой с разворотом на 360 градусов. В полете правая нога, согнутая в колене, движется по дуге, обходя руки противника сверху.

Перед ударом правая нога распрямляется, нанося удар внутренней стороной вертикально расположенной ступни в голову (см. рис. 134, см. фото 631-633). Итак, задавая себе вращательно-поступательное движение руками, вы прыгаете по линии, обходящей противника слева от линии атаки и вкладываете силу и скорость этого движения в удар.

Левая нога приземляется на носок, затем, амортизируя, ставится на полную ступню, развернутую по линии, соединяющей вас и противника в момент удара на 45 градусов. Линия таза так же развернута относительно этой линии на 45 градусов. Руки, задавая движение, и двигаясь, и останавливаясь, действуют только локтями и не отходят далеко от корпуса.

Удар нужно отрабатывать на лапе и легком мешке.

МАВАШИ-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ

Освоив микадзуки в прыжке с разворотом, можете переходить к освоению мавашигери по той же схеме. Необходимо учесть следующие отличия:

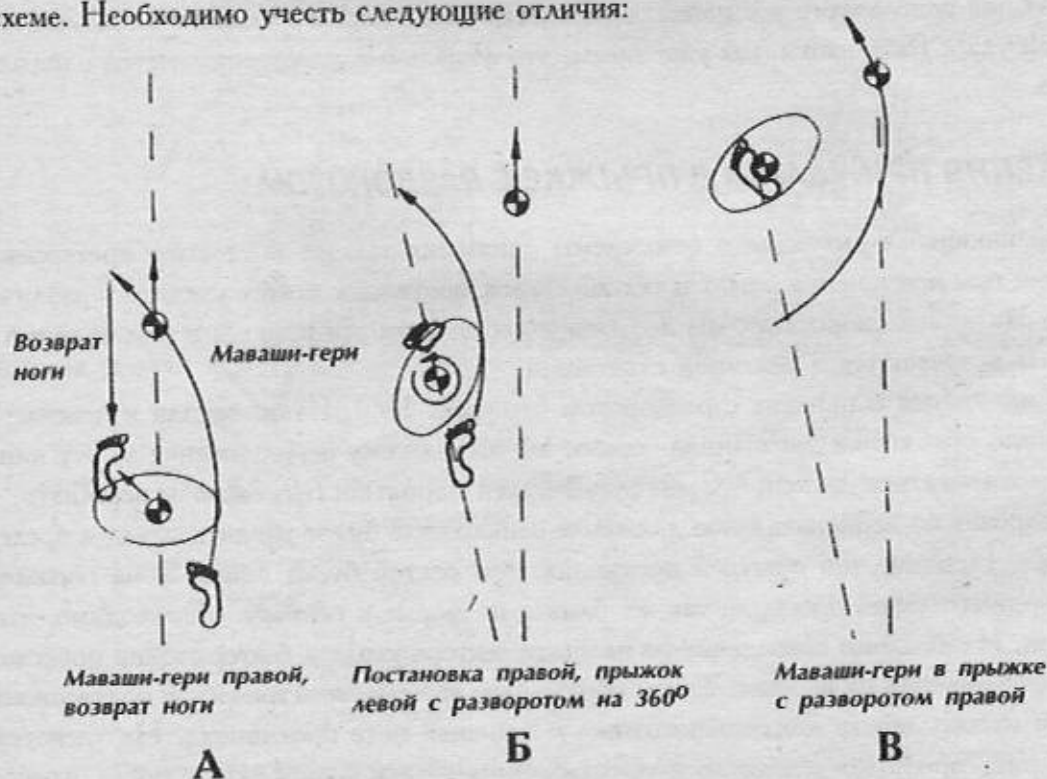
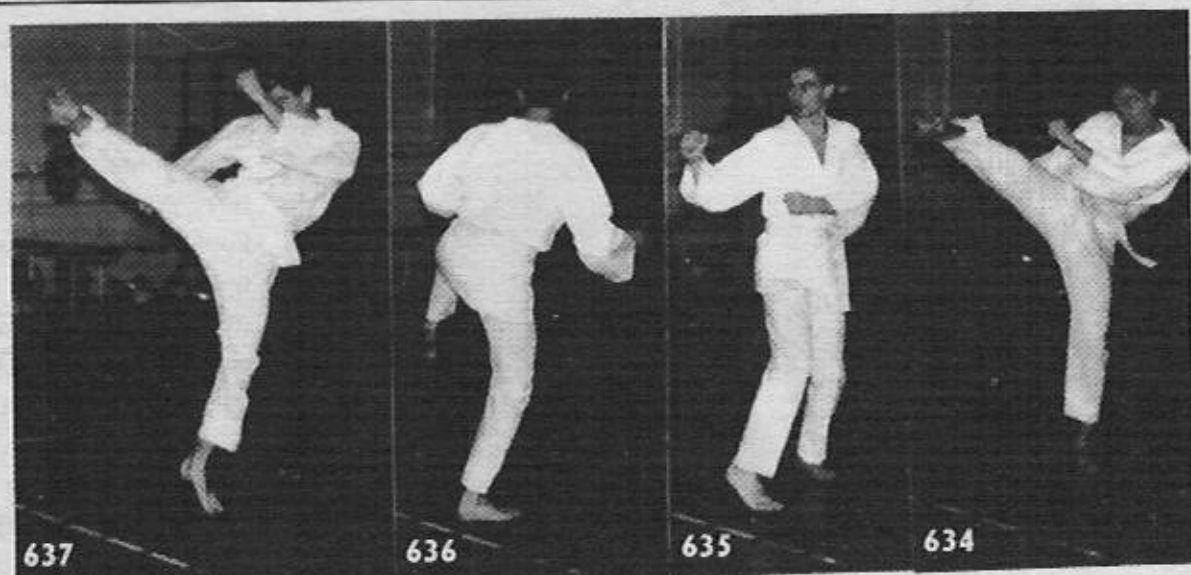


Рис. 135 МАВАШИ-ГЕРИ в прыжке с разворотом на 360°



разворот в этом приеме длиннее, поэтому прыжковое движение нужно делать выше, чтобы успеть ударить до приземления;

ударная нога выходит по более высокой траектории, следовательно труднее обойти этой ногой возможный блок;

ступня ноги держится только открытой (носок тянем от себя) из-за невозможности контролировать удар на такой высокой скорости.

Чтобы не повторяться, изучая одну и ту же связку, изменим начало приема. Встаньте в *зенкудзю-дзю* левую. Выполните быстрый, неакцентированный удар *маваши-гери* правой ногой в голову (см. рис. 135, см. фото 634-637). После этого быстрого, "шлепкового" движения (скорее всего оно попадает в блок) быстро поставьте правую ступню, развернутой внутрь в стойку *санчин-дзю* на линию, обходящую противника слева. Сразу после постановки выполните прыжок левой и в развороте на 360 градусов нанесите *маваши-гери* правой ногой в голову.

Таким образом, вы используете вращение, начавшееся после первого удара и вкладываете его энергию во второй удар. Разумеется, мы уже знаем, что финальный удар выполняется с выдохом, в состоянии *кимэ*.

ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ ПРИ УДАРАХ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ

В постоянно меняющейся ситуации в бою схемы движения так же постоянно претерпевают изменения. Так как при применении одних и тех же связок противник может уходить в различных направлениях и с различной скоростью, мы должны отрабатывать эти приемы в том виде и в тех вариантах, которые встречаются в реальной схватке.

Начнем с *ура-микадзуки* в прыжке с разворотом (см. рис. 136). Итак, поспав в прыжке вес своего тела по линии, обходящей противника справа, вы отсекали ему передвижение за эту линию. Куда он будет передвигаться дальше? С большой долей вероятности можно утверждать, что противник, отреагировав на первоначальное движение вашего тела будет уходить назад в пределах некоторого сектора. Причем, чем опытней противник, тем сектор будет шире. Зона поражения вашего удара в горизонтальной проекции так же близка по форме к сектору. Необходимо, чтобы эти зоны совпадали. Наибольшее совпадение по площади сектора ухода и сектора атаки происходит при наибольшем приближении их вершин. Таким образом мы вывели геометрическое подтверждение тому, что прыжок нужно делать как можно ближе к ближней ноге противника. На тренерском сленге это звучит так: "прыгать в ближнюю ногу противника". Если же вы будете после отработки

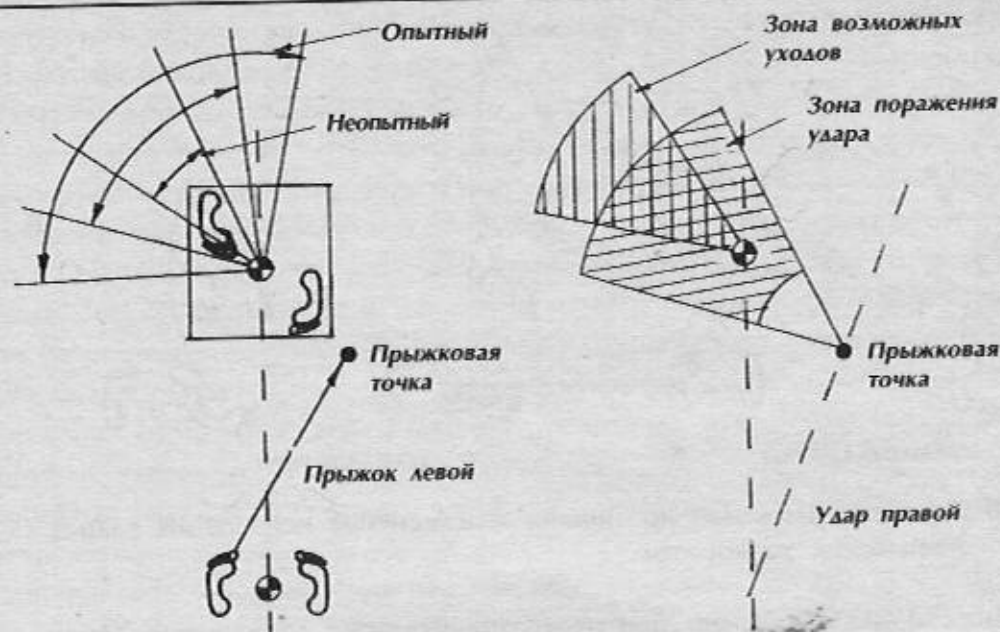


Рис. 136 Поражения УРА-МИКАДЗУКИ в прыжке с разворотом

удара на неодушевленном предмете переносить этот "боевой опыт" в кумитэ без учета дистанции, то кроме красивого маха ногой в пустоту, у вас ничего не получится.

Рассмотрим мавашигери в прыжке с разворотом на 360 градусов (см. рис. 137). В этом случае из-за начального движения противник раньше узнает о направлении вашего перемещения. Эта линия отсекает ему движение в одну сторону. Он будет двигаться в другую, но так как перед ударом вы находитесь в воздухе лицом к противнику, рефлекс защиты заставит его реагировать активнее и сектор возможных уходов будет шире.

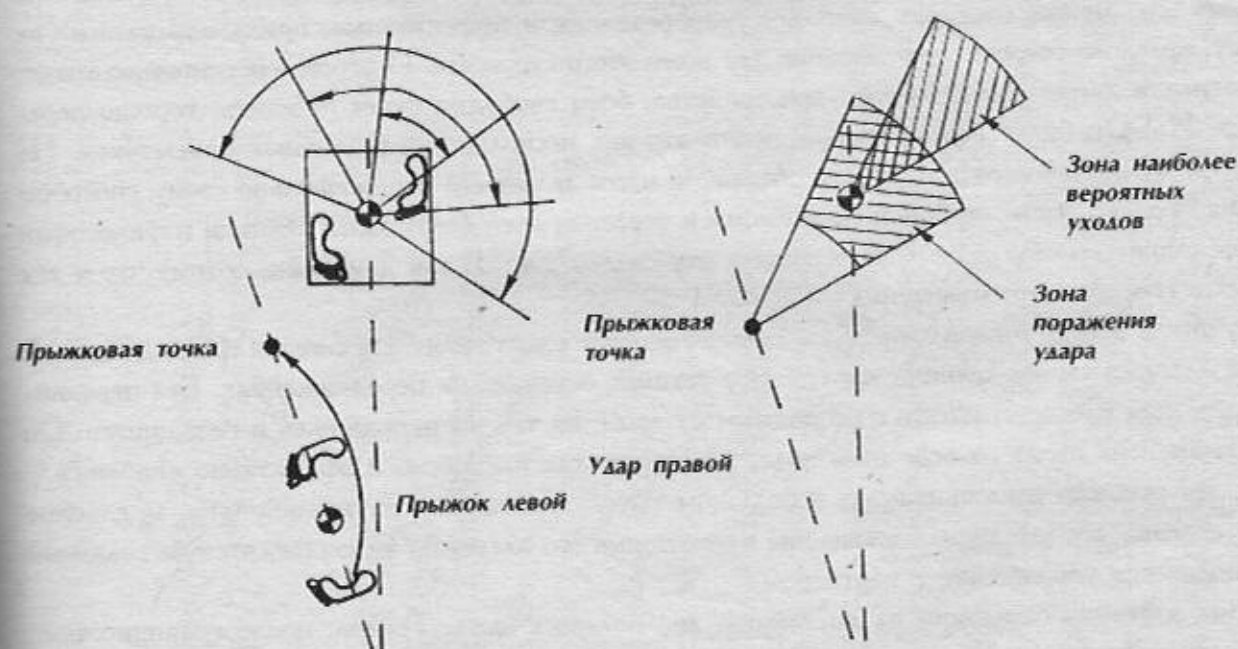


Рис. 137 Зона поражения МАВАШИ-ГЕРИ в прыжке с разворотом

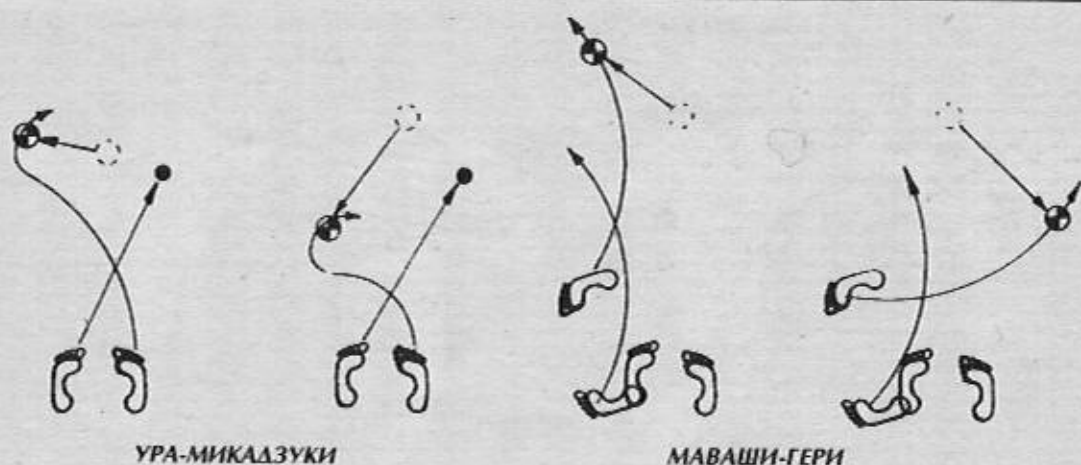


Рис. 138 Варианты движения противника и изменение исполнения ударов в прыжке с разворотом

Все эти особенности мы учитываем при отработке ударов с разворотом. Разучивая оба вышеприведенных приема вы прыгали с максимальным углом разворота, предполагая, что противник уходит назад.

Теперь ваш партнер с лапой должен перемещаться в ближнюю часть сектора ухода. Начиная движение вы успеваете заметить его перемещение и нанести удар по снаряду. Угол разворота в прыжке будет меняться от максимального до минимального (около 180 градусов) (см. рис. 138).

ОБУЧЕНИЕ СПАРРИНГУ

На этой стадии обучения вы уже полностью освоили упражнение, в котором вы импровизируете в применении связок, перемещаясь в пределах большого круга. А количество освоенных вами связок уже давно намного больше того, которое необходимо и достаточно для ведения реального, скоротечного боя. Вообще обычному бойцу каратэ вполне может хватить около 25-30 приемов на всю жизнь. Да, можно отобрать наиболее универсальные и эффективные, придумать ката на их отработку, красивое современное название для всего этого суррогата. И этого действительно хватит для заполнения движениями боевого пространства, боец свободно будет работать, хорошо перемещаться. Но! Он будет всегда воспринимать это как несколько эффективных приемчиков. На самом же деле, изучая каратэ в полном объеме, человек делает его непроизвольно своим способом мышления. Только после глубокой проработки и освоения всей богатейшей техники и философии каратэ вы сможете сказать не: "Я вспомнил эту связку", а: "Я так двигаюсь, потому что я так думаю. Это способ моего мышления".

Мой учитель иногда говорил мне: "Ты сегодня хорошо ходил" или "Ты сегодня плохо двигался". В этом и заложен смысл техники каратэ. Вся техника основана на передвижениях. Без передвижений каратиста можно сравнить с огородным пугалом: он так же неподвижен и беззащитен. Он в качестве мишени стоит на огромном поле, где можно так прекрасно и эффективно двигаться.

Итак, вы освоили импровизацию в большом круге. Переходим к упражнению "медленное кумитэ". Замечу, что это лишь упражнение и некоторые его элементы не переносятся на реальный бой. Выполняется упражнение с партнером.

Встаньте в стойку ожидания на дистанцию два больших шага. Теперь, после традиционного поклона, начинайте атаку. Вы медленно, как в замедленном кино, наносите первый удар. Партнер выполняет уход с линии атаки, заходит за спину (например), контратакует. Все движения он выполняет чисто и правильно, а нанося удар, делает касание, после которого на оставшуюся дистанцию распрямления конечности делает толчок, распрямляя руку или ногу до конца. Не бойтесь

пропустить такой удар. Если пропустили, заблокируйте его уже после удара, медленно, но сильно убирая атакующую поверхность. Вы оба с партнером должны понять следующее. Если вы не будете сейчас помогать друг другу, начнете работать "на победу" и отвечать грубостью на грубость и болью на боль, то вы ничему не научитесь. Это типичная ошибка начинающих. Далее обычно следует уход на дальнюю дистанцию вместо работы в контакт и отдельные фехтовальные выпады вместо полноценно применяемых связок. Если это случилось, остановитесь! Попросите партнера, пусть ударит вас в плечо рукой. Уверен, что это будет легкий шлепок. Вот с такой силой и продолжайте. Это упражнение на работу мозга, а не на определение победителя. Старайтесь на этой медленной скорости вспомнить как можно больше связок и применить их, даже самые сложные. Ведь ваш партнер в данном случае — идеальный спортивный снаряд для этого. Он движется, сопротивляется, но и при явном своем проигрыше дает себя ударить.

Несколько советов:

- не выходите за пределы большого круга;
- не ускоряйтесь;
- не повторяйтесь, старайтесь максимально разнообразить свои действия;
- вначале вспомните связку, затем подберите стойку и выполняйте;
- каждую связку в этом упражнении доводите до конца, даже если партнер ушел с линии атаки, продолжайте;
- старайтесь переигрывать партнера не силой и скоростью, а тактически;
- достигайте победы разумом, а не кулаком.

Продумывайте свои действия как шахматист, на несколько движений вперед, ведь медленная скорость в этом упражнении позволяет делать многое.

И еще. Лучше пробить на полруки в сторону от головы, чем попасть, но выполнив обычное касание. В бою легко исправить направление, но никогда не исправить дистанцию!

Выполняйте упражнение по часу на каждой тренировке.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ С ЗАХВАТОМ РУКИ, ЙОКО-ГЕРИ

Уже знакомая вам связка несколько видоизменится. В новой связке не такие строгие требования к дистанции при контакте.

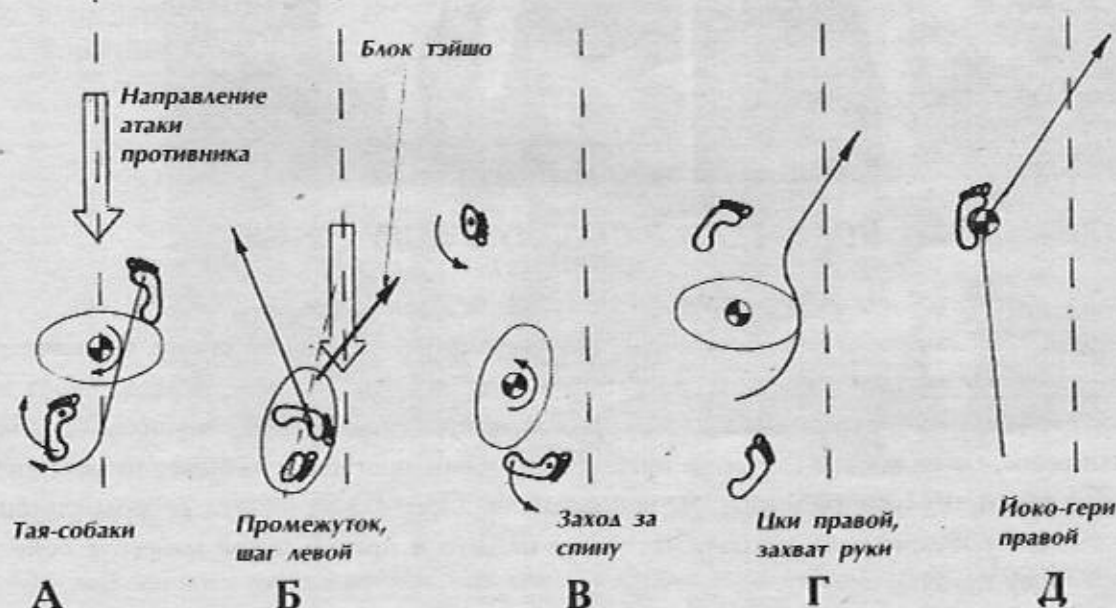


Рис. 139 Уход ТАЯ-СОБАКИ с захватом руки, ЙОКО-ГЕРИ ШОДАН



Итак, вы находитесь в стойке *зенкуцу-даци* правой. Противник наносит удар *мая-гери* в средний уровень правой ногой (см. рис. 139, фото 638-642). После выполнения тазовой увертки и ухода *тая-собаки* правой ногой, вы скользите левой назад, выполняете разворот корпуса и удар цки от живота правой в голову. А если противник успел уйти или уклониться и вы не нанесли удар в голову? Тогда правая рука, возвращаясь обратно, захватывает правую руку противника за одежду в районе от локтя до запястья снизу. Вытягивая руку противника на себя, вы переносите вес тела на левую ногу, а затем наносите правой ногой *йоко-гери* через колено левой. Удар наносится с полным распрямлением опорной ноги. Правая ступня подносится через закрытие паха к колену левой, затем разворачивается бедро на удар, таз на 45 градусов. Полностью распрямляясь, нога наносит удар в правое подреберье. После удара, не отпуская руку противника, вернитесь в стойку *зенкуцу-даци* левая, садясь. Руку вы продолжаете контролировать для возможного добивания.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ, ЙОКО-ГЕРИ В ОПОРНУЮ НОГУ

Прием выполняется аналогично предыдущему, но без захвата.

Выполнив уход *тая-собаки* (см. рис. 140, фото 643, 644) и заход за спину, сделайте разворот на противника. Не распрямляя левую ногу, перенесите вес тела на нее. Теперь, через закрытие паха нанесите удар *йоко-гери* правой ногой в сгиб колена опорной ноги противника. Удар наносится в сгиб или выше, но ни в коем случае не ниже. После удара противник начинает падать, лишившись опоры. Помогите ему упасть в нужном направлении. Продолжая давить ребром ступни в сгиб колена, заставьте колено лечь на пол, наступите на него и правой рукой нанесите боковой удар *тэтцуи* в голову по дуге наружу.

Разучите небольшую ката на изучение этого приема. Выполните из *зенкуцу-даци* тазовую увертку, уход корпусом и правой ногой с линии атаки в промежуток, затем заход за спину, разворот

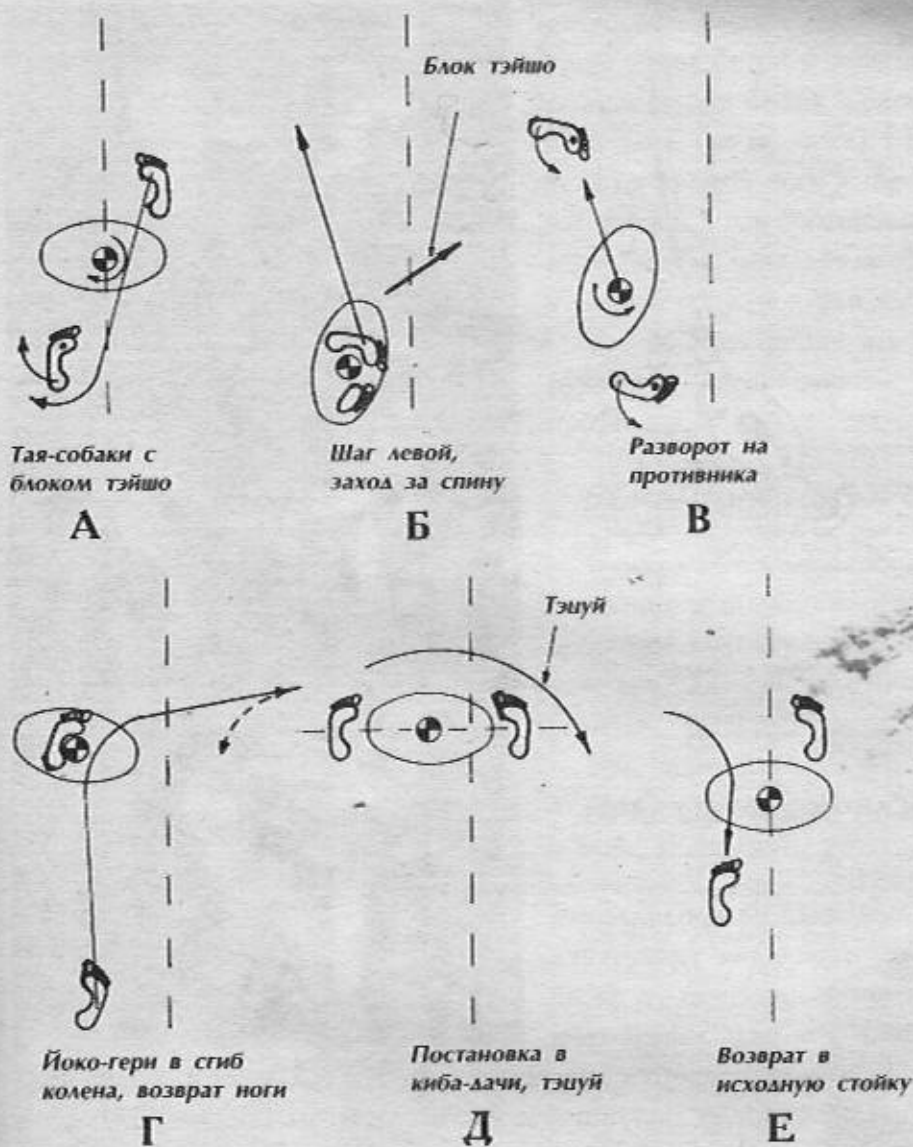


Рис. 140 Уход ТАЯ-СОБАКИ, ЙОКО-ГЕРИ в опорную ногу.
Упражнение.



УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ В ФУДО-ДАЧИ

Движение выполняется несложно. Вы находитесь в стойке кокуцу-даци левой. Противник атакует произвольно. Убирая левую ногу и одновременно выполняя блок правой рукой, отступите назад, уходя с линии атаки в стойку фудо-даци правую. Левая рука находится на страховке. Своим

и удар цки правой в голову. Вернув руку, нанесите йоко-гери правой в сгиб колена. Теперь выполните постановку правой ноги в точку ее первоначального положения перед связкой. Вы окажетесь в стойке киба-даци боковой (относительно противника). Одновременно с постановкой ноги нанесите удар тэтцуй в уровень пояса по дуге наружу. Теперь пронесите левую ногу по дуге и верните к исходному положению в стойку зенкуцу-даци правая. Руки при этом выполняют блок "полное солнце". Таким образом, выполняя ката, вы движетесь по замкнутой траектории — по треугольнику.

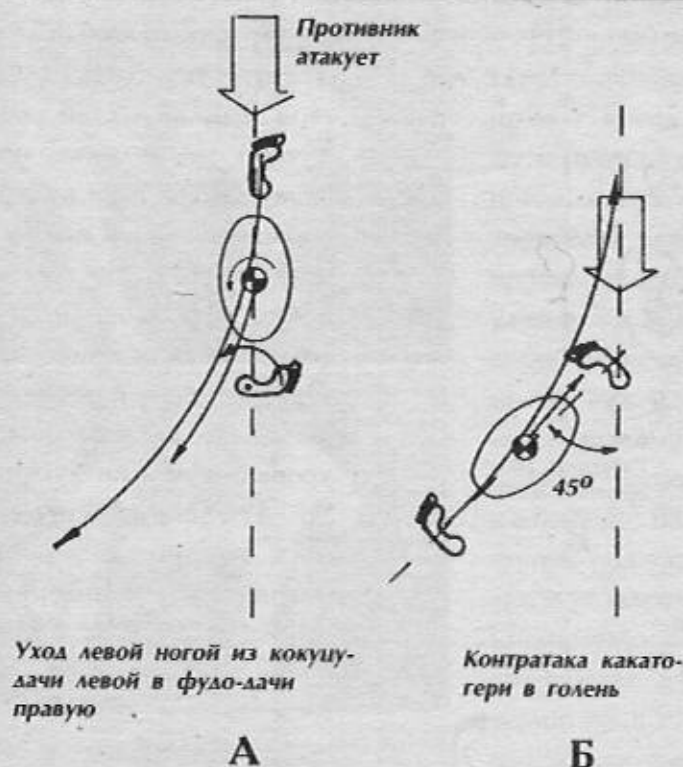
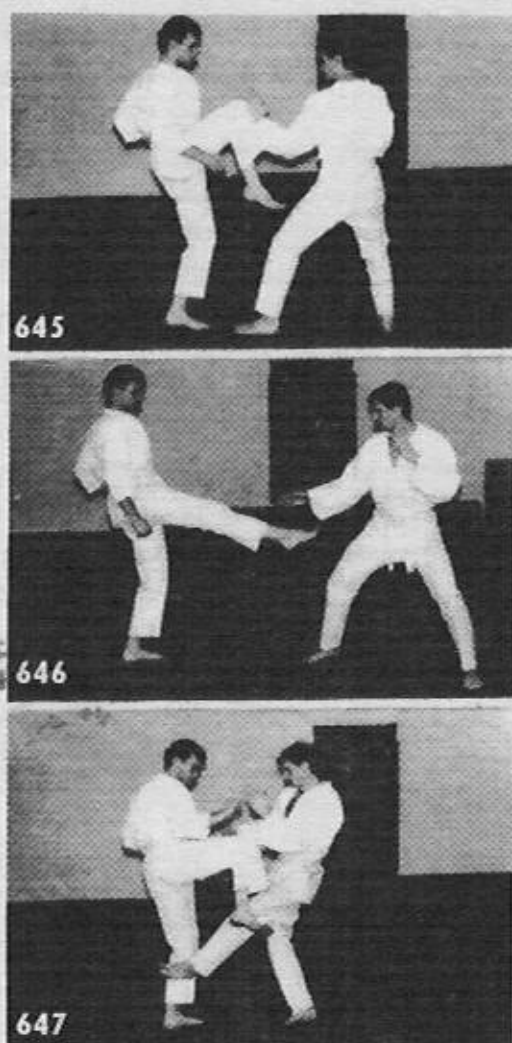


Рис. 141 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ в ФУДО-ДАЧИ

движением вы провоцируете противника на продолжение атаки. Он идет дальше на вас, определяя расстояние глазомерно. Теперь левой ногой, не задерживая ее ни на мгновение в стойке фудо-гери, нанесите удар какато-гери в голень противника. Ступня левой ноги держится развернутой на 45 градусов наружу, удар наносится пяткой. Руки при входе в ближнюю дистанцию держатся конусом (см. рис. 141, фото 645-647).



ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ, СОКУТО-ГЕРИ В ОПОРНУЮ НОГУ

При разучивании обратного поворота вы научились быстро и устойчиво вращаться, вкладывая энергию разворота в силу удара.

Следующая связка основана на обратном повороте. Несмотря на кажущуюся витиеватость исполнения, она обычно хорошо разучивается обучаемыми и эффективно применяется. Иными словами бояться этого приема не следует.

Вы находитесь в правой зенкуцу-дachi (вспомните и повторите связку "Обратный поворот с блоком голенью наружу"). Партнер атакует правой ногой мая-гери, выполняя полноценный, проникающий удар. Сделав тазовую увертку, вы разворачиваетесь на 270 градусов, одновременно пронеся правую ногу ступней через колено, вы распрямляете ее в конце



Рис. 142
ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ
- СОКУТО-ГЕРИ В ОПОРНУЮ НОГУ;
- СОКУТО-ГЕРИ ШОДАН.



648



649



650



651

разворота, нанося удар сокуто-гери в опорную ногу. При ударе ваша опорная нога полусогнута. Удар выполняется ребром ступни ближе к пятке и наносится в сгиб колена или чуть выше (но не ниже). После удара нужно перенести вес тела на правую ногу и, продолжая давить ребром ступни, заставить голень противника лечь на пол, наступив на сгиб колена (см. рис. 142, фото 648-651). После этого выполняется замок или добивание.

Вначале вращения вы выполняете блок тэйшо левой рукой, сопровождая и контролируя ударную ногу противника.

ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ, СОКУТО-ГЕРИ ШОДАН

Связка выполняется на основе предыдущей. В этом движении принципы передвижений каратэ реализованы на небольшом пространстве. Этот прием более универсален, чем предыдущий и относится скорее к упреждающей технике.

Вы находитесь в зенкуцу-дachi правой. Противник атакует прямым ударом правой (можно левой) рукой или ногой. Выполнив обратный поворот и развернув корпус на 270 градусов, нанесите правой ногой удар сокуто-гери в правое подреберье (см. фото 652-654).

Вначале движения выполните блок тэйшо, после блока мягко сопровождая удар-



652



653



654

ную конечность противника.

Отрабатывать связку лучше на тяжелом мешке, следя за тем, чтобы при многократных повторениях уровень удара не повышался.

УПРАЖНЕНИЕ. КОБРА, СОКУТО-ГЕРИ ГЕДАН С РАЗВОРОТОМ

Это упражнение для разучивания комплекса действий с атакой в самую незащищенную часть человеческого тела — ноги.

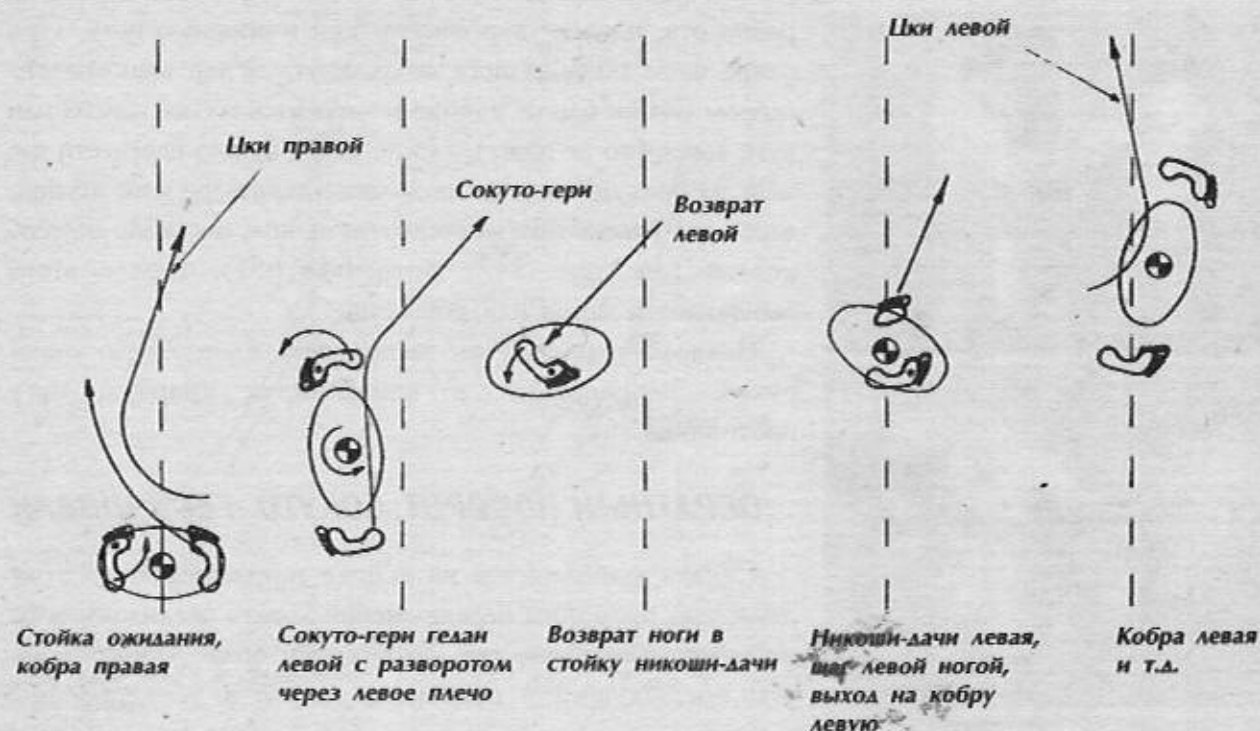
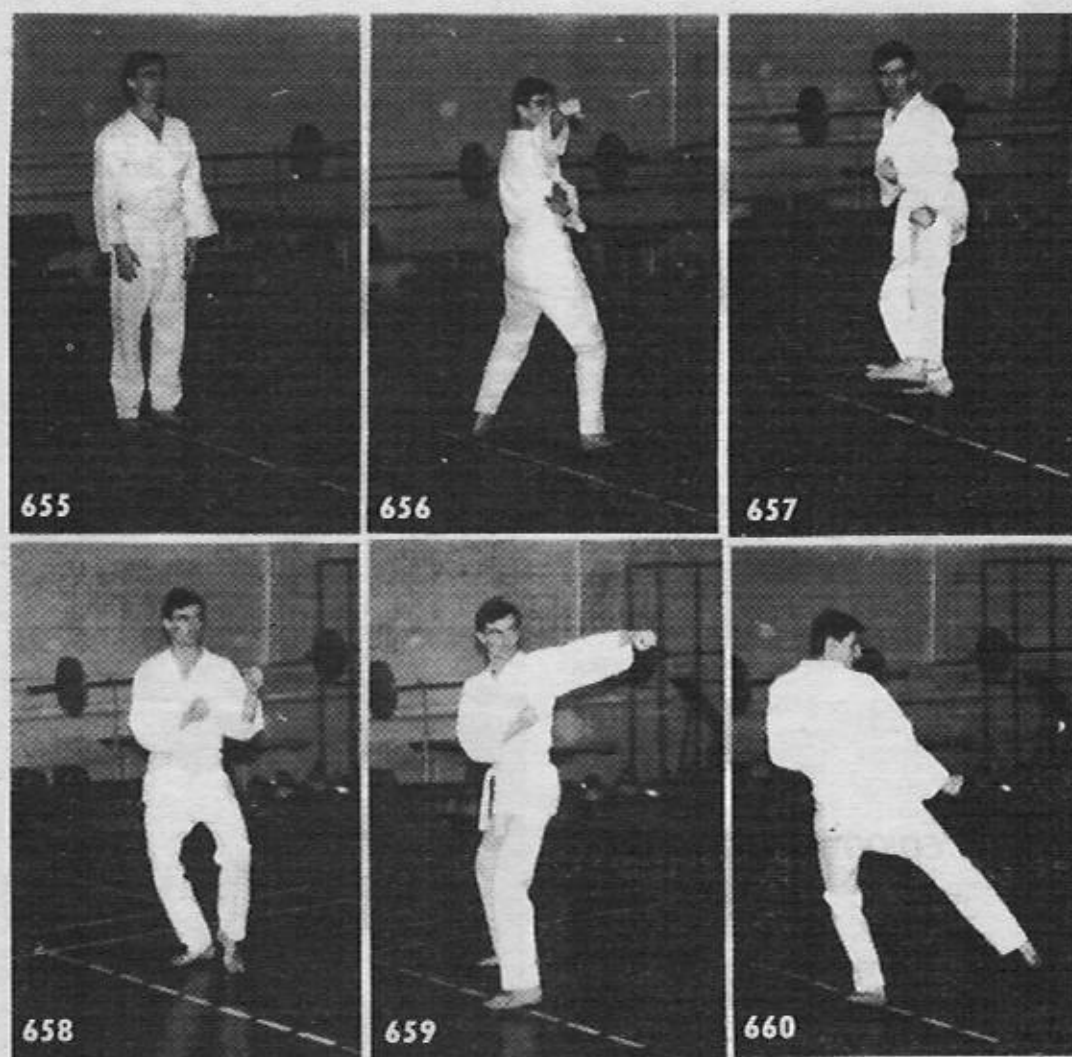


Рис. 144 КОБРА, СОКУТО-ГЕРИ ГЕДАН с разворотом. Упражнение.



Упражнение выполняется в длинную сторону спортзала. Начните из стойки ожидания (см. рис. 144, фото 655-660). Выполните кобру правую. С разворотом через левое плечо, с полусогнутой ноги, нанесите сокуто-гери левой в уровень голени противника. Верните ногу, поставив ее на носок около правой ступни с одновременным разворотом корпуса на противника. Вы окажетесь в стойке

никоши-дачи левой. Из этой стойки выполните кобру левую, с разворотом нанесите сокуто гедан правой ногой и верните правую в стойку никоши-дачи правую. И так далее, передвигаясь вперед змейкой, вы повторяете связку на разные стороны поочередно. В этом упражнении высота головы при передвижениях не изменяется.

При применении приема в кумитэ наносите сокуто-гери (можно йоко-гери) в дальнюю ногу противника, в нижнюю или верхнюю треть голени. При развороте выходящий чуть вперед локоть, не отходящий далеко от корпуса, страхует вас от возможной атаки в спину.

ПРЯМОЙ ПОВОРОТ, ЙОКО-ГЕРИ

В каких случаях применяется прямой поворот, мы разбирали выше (см. "прямой поворот"). Пришло время повторить это движение, чтобы оно лучше запомнилось. Связка выглядит так.

После обратного поворота и выполнения удара шуто правой, вы оказались в стойке санчин-дачи на линии, обходящей противника слева, в пол-оборота боком-спиной к противнику. Начинайте вращение в другую сторону, через левое плечо. Задав себе вращение рукам (см. рис. 145, фото 661-664), поднесите ступню правой ноги к колену левой. Вращаясь на 330 градусов, в конце вращения, когда вы уже оказались лицом к противнику, нанесите удар йоко-гери правой в уровень края ребер противника. В момент удара ваша опорная левая ступня развернута параллельно линии атаки. Корпус при вращении



Рис. 145 Прямой поворот, ЙОКО-ГЕРИ ШОДАН

держится строго вертикально. Ударная дистанция, по которой проходит правая ступня начинается от начала движения правой ноги, проходит вплотную за левым коленом и без пауз и отклонений переходит в удар йоко-гери от колена. Левая ступня вращается на пятке, а в конце вращения тормозится прижатым носком. Окончание вращения совпадает с ударом.



Таким образом, вы выполняете уход с новой линии атаки (которая возникла после обратного поворота или выполнения кобры) выполняя прямой поворот и атакуя сразу, без постановки ноги. Эта связка является обратным исполнением связки "Обратный поворот, сокуто-гери шодан".

ПРЯМОЙ ПОВОРОТ, ДЖУДЖИ, ЙОКО-ГЕРИ С УКЛОНОМ

В этой связке развивается уход корпуса с линии атаки. После прямого поворота вы продолжаете уход, выполняя уклон, что позволяет вам уйти в том случае, если противник развивает атаку, наступает серией или с увеличением дистанции начинает атаковать ногами.

Выполните кобру правую. Вы оказались на линии, обходящей противника слева. Выполните прямой поворот, шагнув правой ногой и оказавшись в зенкуцу-даци правой. В конце поворота выполните двойной блок руками — джуджи (см. рис. 146, фото 665-668). Продолжая движение, начатое вращением, выполните наклон корпуса вперед, по линии, проходящей через ваши ступни.

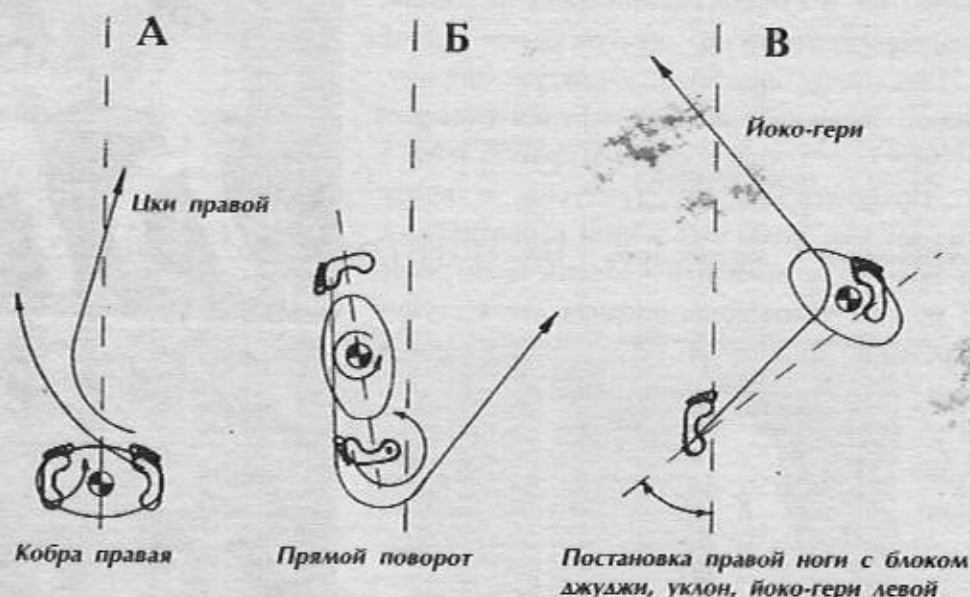
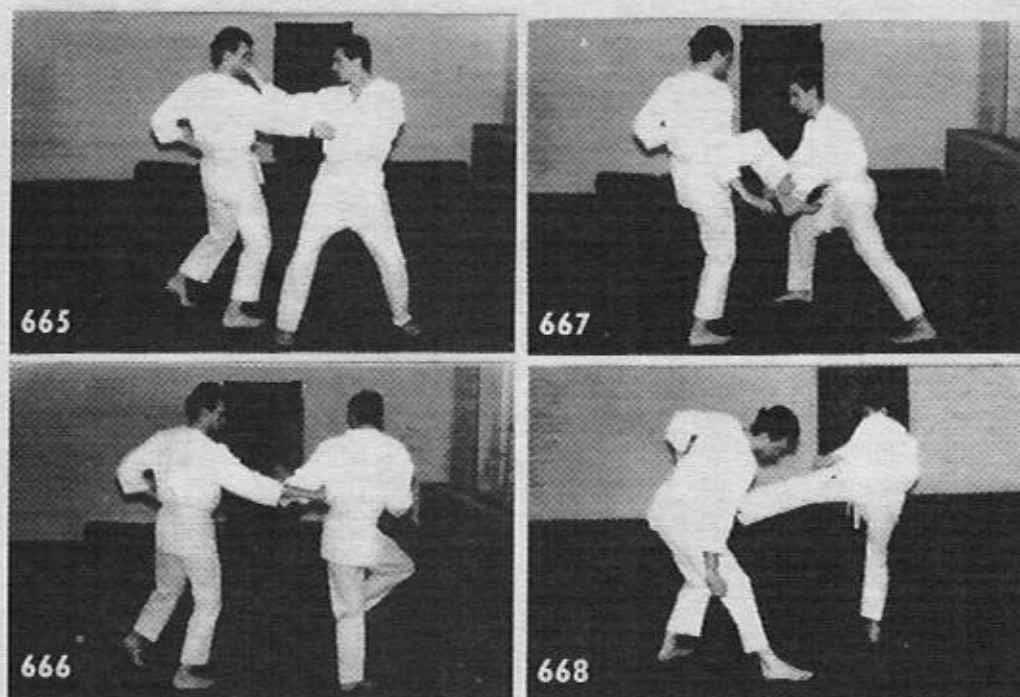


Рис. 146 Прямой поворот, ДЖУДЖИ, ЙОКО-ГЕРИ с уклоном



Взгляд не опускайте. При наклоне вперед левая нога освобождается от тяжести тела. Используйте это, поднеся ее ступню к колену правой. Развернув отклоненный корпус по часовой стрелке, нанесите с неподвижной полу-согнутой опорной правой ногой йоко-гери левой ногой в линию края ребер противника.

Выполняем блок джуджи, правую руку держите сверху. Отрабатывайте движение с партнером и на тяжелом мешке.

ЗАЩИТА ОТ МАВАШИ-ГЕРИ С ПОДБИВОМ ТАЗОМ

Изучая эту связку, вы еще раз увидите, что каратэ — это удар любой частью тела в любую часть тела. В данном случае удар наносится ягодицами.

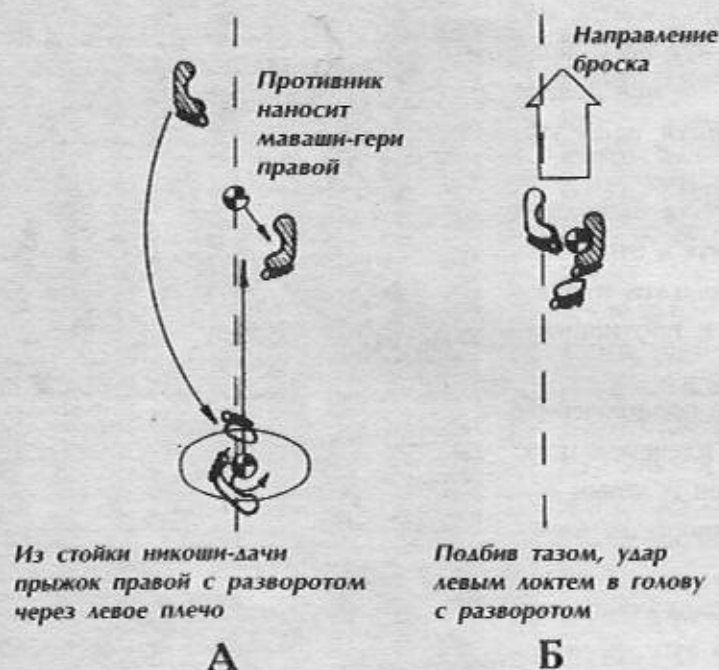


Рис. 147 Защита от МАВАШИ-ГЕРИ с подбивом тазом

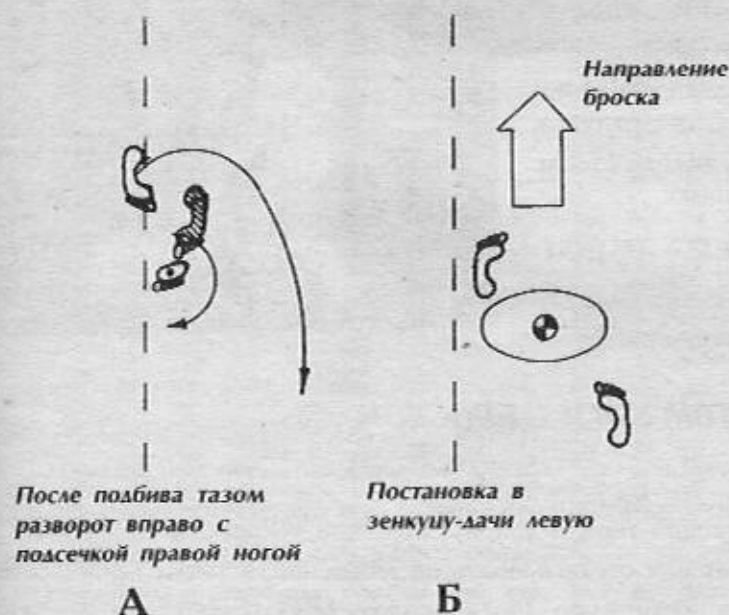


Рис. 148 Продолжение второе с броском зацепом изнутри

Начните из стойки никоши-даци левой (можно из стойки ожидания). Партнер выполняет мавашигери правой ногой в голову. Выполните прыжок правой ногой с вращением влево



прямо в его корпус. Прыгнули вы с левой ноги, и приземлиться должны на напряженный носок полусогнутой правой ноги, развернувшись на 180 градусов (см. рис. 147, фото 669-671). При приземлении вы подаете таз назад, толкая противника в таз и роняя его на спину. В начале прыжковой траектории правая нога противника, еще не успевшая набрать скорость, попадает по вашему корпусу голенью. Удара не получится, это будет просто касание. Вы же в прыжке как бы "наматываетесь" на эту ногу, вращаясь, прилипаете к ней, прокатываетесь по ней левым боком, грудью, правым боком, контролируя ее. Руки держите конусом.

Отрепетируйте прыжок с ударом, сначала выполняя касание с толчком в стену, а затем переходите к отработке с партнером. Чтобы удар был полным, прыгать нужно, ставя ступню слева от опорной левой ноги противника, почти вплотную к ней.

Освоив связку с партнером, разучите два продолжения. В первом, используя энергию вращения, плечевой пояс продолжает двигаться в том же направлении и левый локоть наносит мощный удар в голову с разворотом через левое плечо (см. фото 672).

Во втором варианте левая нога после подбива становится на полную ступню, а правая по небольшой дуге, проходя с внутренней стороны опорной ноги противника, вращается наружу. Зацепляя опорную ногу противника "бедро в бедро", выполните подножку и бросок (см. рис. 148, см. фото 673-676). Противник должен упасть на спину, а ваша правая нога должна оказаться в левой зенкуцу-даци. При подножке помогите себе корпусом, двигая его вплотную к сопернику вперед, толкая противника своим весом. После падения противника выполните добивание.

При отработке с партнером удержите его за руку, подстраховав от падения.



673



674



675



676

ЗАЩИТА ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ЗАХВАТОМ НОГИ С БРОСКОМ. ТЕХНИКА ЗАХВАТА

Как мы рассматривали раньше, удар маваш-гери в голову хлесткий, скоростной, но имеет довольно длинную траекторию. Это позволяет вам отреагировать на движение, а также произвести захват ноги. Любой захват выполняется с какой-то целью. После захвата обязательно выполняется:

- бросок;
- замок;
- добивание.

В данном случае выполняется бросок с добиванием в падении. Начнем с упражнения на отработку техники захвата.



Вы стоите в стойке ожидания. Партнер из зенкудаци левой выполняет мавашигери правой ногой в голову. Резко согните обе ноги, оказавшись в глубоком приседе. Одновременно с этим падением тела вниз, делаются два противоположно направленных движения, которые нужно воспринимать и выполнять, как одно движение: голова наклоняется лицом вниз, к груди, а правая рука, полностью распрямляясь, "выстреливает" вверх в положении нукитэ (см. фото 677-679). При этом происходит следующее. Нога противника пролетает над линией, которую стали из себя представлять плечи с полностью опущенной головой.

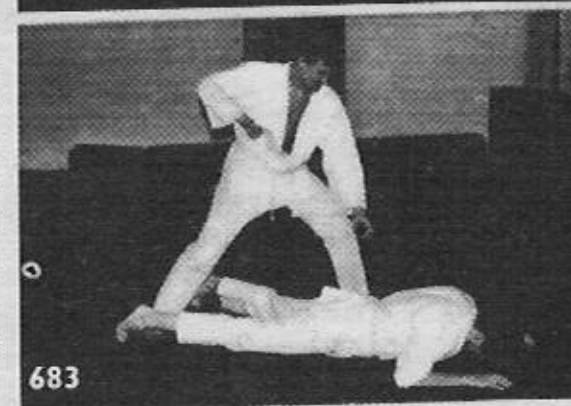
Затем нога

противника ударяется во внутреннюю сторону вашей правой руки и своим ударом сгибает распрямленную руку. После этого вы распрямляете голову и вновь встаете в стойке. Нога противника оказывается в захвате между вашими бицепсом, предплечьем и шеей.

Упражнение следует повторять достаточно долго. Вначале освоите этот захват от мавашигери (микадзуки-гери) правого. Затем, развивая эту тему, от урамашигери (ура-микадзуки) с разворотом левого.

Упражнение очень полезно для поперечной растяжки, вы почувствуете это при отработке. Напомню, что партнер наносит реальный удар с реальной дистанции.

Перейдем к изучению приема (см. рис. 149, см. фото 680-683). Противник наносит удар мавашигери правой. Вы выполняете уход с захватом, одновременно шагая левой ногой вперед. Ступню левой надо поставить слева от опорной левой ноги противника на расстоянии ширины ступни. При этом:



Мавашу-гери



Проход к опорной
ноге с нырком вниз и
захватом

А

Ширина
ступни

Обвив правой ногой, удар
коленом в пах, рывок правой
ногой назад с броском

Б

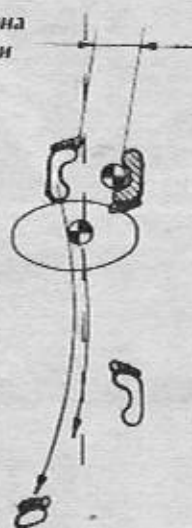
Вариант 1

Защита от МАВАШИ-ГЕРИ захватом ноги с броском



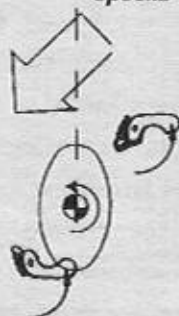
Проход к опорной
ноге с нырком и
захватом

А

Ширина
ступни

Шаг левой ногой
назад

Б

Направление
броска

Разворот влево на
90°, бросок
скручиванием

В

Вариант 2

Рис. 149

если вы выполняете движение из зенкуцу-дachi прямой, правой или левой по прямой, меняя ступню;

если из стойки омакаэ или никоши дачи, прыгнув, шагните вперед;

если из зенкуцу-дachi правой, то удлиняйте стойку, шагивая левой ногой.

После шага в захват вы падает не голень ударной ноги, как это было при исполнении на месте, а бедро. Колени противника будет недалеко от вашего плеча.

Теперь нужно выполнить перенос тяжести на левую ногу. Правая нога при этом движется по петле, обвивая ногу противника за бедро изнутри. Далее следует одновременное исполнение трех движений:

своим плечом (бицепсом) поднимаете ногу противника вверх;

корпусом чуть подталкиваете противника от себя, выводя его из равновесия;

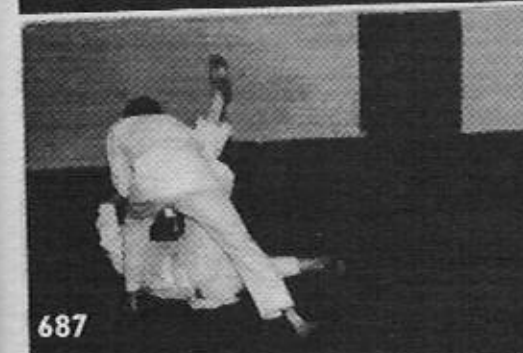
правой ногой высекаете опорную ногу противника.

Противник начинает падать лицом вниз, на руки. Конечно, такое мягкое падение не причинит ему вреда. Поэтому делается дополнительное добивающее движение. Ваша правая нога, обвившая ногу противника, в этом же положении резко поднимается, нанося коленом удар в пах падающему противнику. Но он еще не упал, вы только вы-

вели его из равновесия. Поэтому правая нога завершает движение по петле и возвращается к началу своего движения. Одновременно "бросьте" вес тела назад, в левую зенкуцу-дachi, завершив бросок.

Без помощи веса одна правая нога с трудом высекает опорную ногу противника. *Добейтесь при выполнении броска, чтобы противник падал прямо "под вас", а не в сторону.*

В боевой ситуации у вас может не оказаться времени на такой длинный прием. Например, сзади находится еще один противник. Разучим второй вариант броска. В бою, свободно владея обоими вариантами, вы движетесь туда, куда подсказывает логика боя (об этом будет рассказано ниже). В нашем случае, выполнив нырок, захват и проход в левую зенкуцу-дачи (см. рис. 149.2, см. фото 684-686, 687-689) вы начинаете двигаться в противоположную сторону. Усилив захват бедра и прижав предплечье сильнее к плечу, вы шагаете левой ногой назад, в зенкуцу-дачи правую. Разворачиваясь влево на 90 градусов, выполните бросок скручиванием. Противник падает головой вниз, а вы наносите удар цки в пах противника, который находится как раз рядом с вашей правой рукой или "садитесь" ему на пах коленом, прижимая к земле. При отработке с партнером удержите его на весу за бедро, подстраховав от падения.



В этом броске нет мелочей. Научитесь выполнять его чисто, устойчиво стоять после выполнения, поймите почувствуйте все движение как одно целое.

Разучивание лучше выполнять из стойки зенкуцу-дачи правой, это усложнит тренировку, но увеличит скорость приема.

А теперь самостоятельно изучите прием в начальном варианте, если противник выполняет удар ура-маваши (ура-микадзуки) левой ногой. Падение после броска вы-

полняется на спину. Остальные отличия в технике найдите сами.

В конце тренировки обязательно выполните ю-кумитэ на применение этого приема.

УХОД ТАЯ-СОБАКИ ОТ УДАРА ЦКИ С ЗАХВАТОМ РУКИ В ЗАМОК

Связка предназначена для работы в малом круге. Выполняться она может из стойки ожидания или из зенкуцу-дачи левой (в этом случае выполняется уход тая-собаки дальней ногой).

Встаньте в стойку ожидания. Противник выполняет удар цки правой рукой в голову. Ваша левая рука в солнце сбивает руку противника, уводя ее вправо. Одновременно выполняется уход тая-



690



691



692

собаки правой ногой. Затем ваша правая рука захватывает руку противника за запястье снаружи (см. фото 690-692), принимая эстафету левой руки. Потяните свою правую к правому боку. В это время ваша левая рука одновременно с окончанием разворота проходит над бицепсом противника и делает грубый захват одежды внизу живота противника. Противник рефлекторно сгибается, это ослабляет его правую руку. Подложив свою левую кисть под его руку выше локтевого сустава, выполните болевой прием на сгибание руки противника. Таким образом вы выполнили замок руки. Запомним, что замок — это захват, из которого нет выхода. Вначале всегда выполняется захват, затем он переходит в замок.

Если вы сами хотите выйти из данного положения, ослабьте захваченную руку (если речь идет о партнере а не о противнике) и выполните добивание левым локтем в подбородок.

ВНУТРЕННИЙ БЛОК ГОЛЕНЬЮ, УРА-МИКАДЗУКИ

На этом занятии разучим короткую связку.

Начните из *зенкуцу-дachi* правой. Противник атакует *мая-гери* правой ногой. Вынесите левую ногу на уровне левой проекции корпуса и пронесите ее слева — направо, завершите движение у правой проекции корпуса, опустив ногу с закрытым носком ступни на носок. Вы выполнили

внутренний блок голенью, одновременно страхуя голову левой рукой (см. рис. 150, см. фото 693-695).

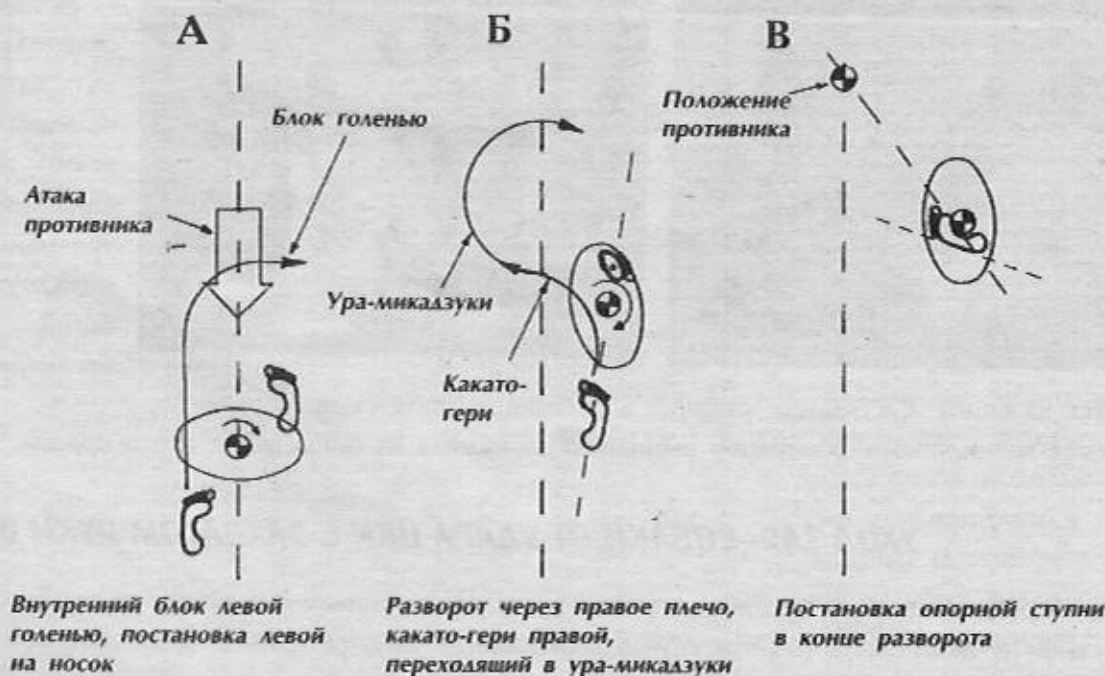


Рис. 150 Внутренний блок голенью, УРА-МИКАДЗУКИ



693



694



695

Теперь — особенности этого приема. Правая нога выполняет удар какато в голень противника, чтобы отвлечь его внимание вниз. Одновременно вы начинаете вращаться на носке левой ноги по часовой стрелке вправо. Не донося ударную ногу до голени противника, но пронеся ее достаточно далеко для того, чтобы он поверил в движение, и продолжая разворот, сделайте следующее. Правое колено, до того смотревшее вниз, резко разверните на противника. Колено опишет дугу и задаст движение ступне, которая, описав еще большую дугу, выполнит удар ура-микадзуки в голову.

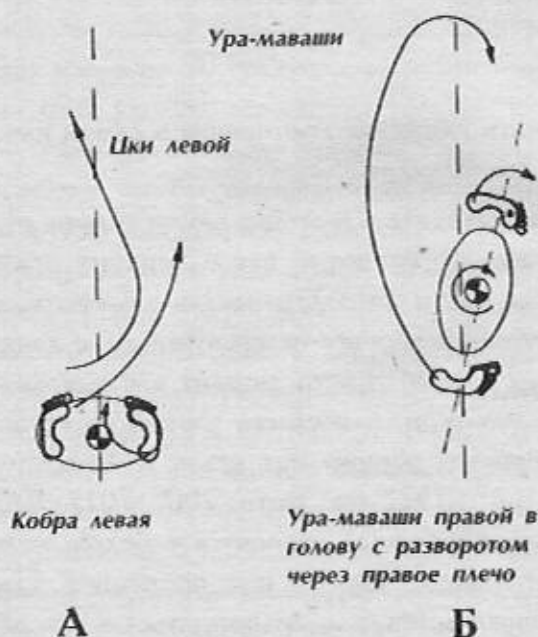
Удар какато-гери гедан выполняется, чтобы "опустить" руки противника и придать удару ура-микадзуки пологую, короткую траекторию.

После разучивания удара в таком виде вы можете самостоятельно изучить связку "кобра левая, ура-микадзуки правой ногой в голову", которая применяется и как атакующая и как защитная. Разучивать удары рекомендуется на лапе.

СХЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ УРА-МАВАШИ

На этом ударе следует остановиться особо. Дело в том, что он не выполняется без разворота из стойки дальней ногой, это слишком длинно и заметно для противника. Исходя из строения нашего тела выше среднего уровня ура-маваши нельзя выполнить, не наклонив корпуса.

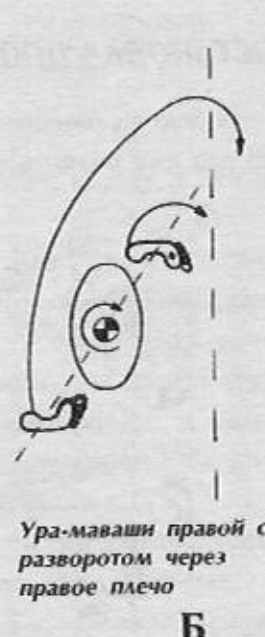
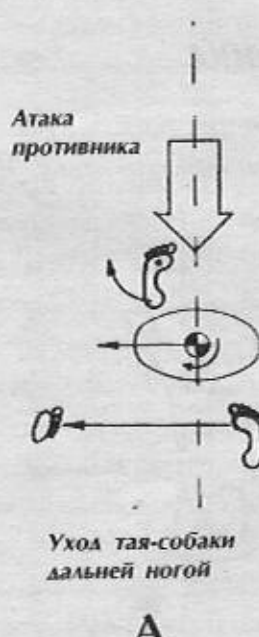
Чтобы увязать эти две вещи: вращение и наклон корпуса и устранить противоречия, на выполнение удара в бою наложены некоторые ограничения.



Ура-маваши правой в голову с разворотом через правое плечо

Б

Пример 1



Пример 2

Рис. 151



В основном удар применяется в средний уровень для отсечения передвижения противника за спину. Так же он используется для атак в ноги, при этом атакуется бедро.

Удар может применяться для атаки в голову, если вращение короткое или часть вращения уже выполнено в

результате другого передвижения. Ура-маваши применяется так же во всех случаях, в которых по каким либо причинам сфера применения ура-микадзуки ограничена.

Для примера разучим две связки с ударом ура-маваши в голову.

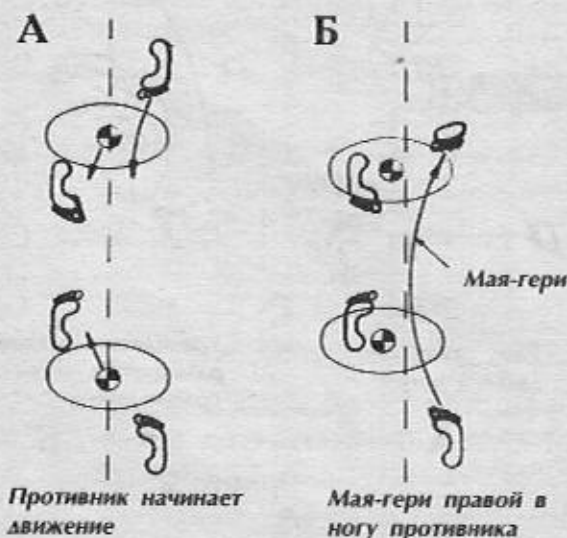
Из стойки ожидания выполните кобру левую, затем с разворотом через правое плечо выполните ура-маваши правой в голову. (см. рис. 151.1, см. фото 696, 697).

Следующая связка. Встаньте в стойку зенкуцу-дачи левую. Уклоняясь от прямого удара противника, выполните уход тая-собаки дальней ногой. Развернувшись в стойку зенкуцу-дачи левая (см. рис. 151.2, см. фото 698, 699), и сопровождая ударную конечность блоком тэйшо, используйте свое положение и продолжив разворот, нанесите удар мавашу-гери правой ногой в средний уровень (можно в голову).

В остальных случаях применяйте удар согласно принципам изложенным выше.

ОСТАНОВКА ПРОТИВНИКА

В бою на ближней дистанции иногда лучше уничтожить движение противника в самом начале, не дав ему развиться в полноценную атаку. Разберем два примера.



Вы находитесь в стойке зенкуцу-дачи левой, партнер — напротив вас в зенкуцу правой. Чтобы пойти вперед и начать атаковать, ему нужно перенести вес на правую ногу и двинуть вперед левую. В этот момент вы выполняете удар мая-гери, нанося его пяткой со ступней, развернутой наружу под углом в 45 градусов (см. рис. 152, см. фото 700, 701). Останавливающий удар наносится в бедро, колено или голень двинувшейся ноги противника. После остановки логично не возвращаться в исходную

Рис. 152 Остановка противника



стойку а используя свое преимущество и неустойчивое положение противника, перейти к атаке.

Второй пример. Из стойки зенкуцу левой, при движении противника на ближней дистанции, выполните удар правым коленом вперед. Удар наносится через закрытие паха, руки держатся конусом.

КОРОТКОЕ БОЕВОЕ КАТА

О назначении ката будет сказано ниже, а сейчас разучим короткое ката.

Встаньте лицом на "север" в стойку ожидания. Сделайте шаг правой ногой вправо, в кибэ-даци фронтальную. (см. рис. 153, см. фото 702-715). Резко поверните голову влево, посмотрев на "запад". Перенесите тяжесть на правую ногу выполните йоко-гери левой, в средний уровень. Через колено правой, верните ударную ногу в стойку кибэ-даци. Одновременно с постановкой левой ступни выполните блок аге-уке левой, затем сразу аге-уке правой, затем нанесите удар нукитэ левой рукой в шею противника вперед. После удара сразу посмотрите налево.

Перенесите вес тела на правую ногу, нанесите левой сокуто-гери гедан назад — влево под 45 градусов. После удара выполните постановку ноги зенкуцу-даци правую. Левая рука все еще в вытянутом положении после удара нукитэ, правая — на исходной позиции. Разворачиваясь на носках влево на 90 градусов, выполните одновременно по направлению на запад:

- блок удо-уке левый;
- удар цки в голову правой.

Следите, чтобы удар выходил по дуге, через центр, от живота, а расстояние между локтями блокирующей и ударной руки было равно ширине кулака.

Сразу, догоняя удар рукой, правая нога через закрытие паха выполняет мая-гери в средний уровень. После удара начинайте вращение вправо, пронесите правую ногу с другой стороны тела, делая шаг строго назад. Одновременно вы разворачиваетесь в исходную стойку кибэ-даци фронтальную, развернувшись на 270 градусов. Одновременно с окончанием разворота правая рука наносит удар цки в средний уровень. Это начало серии ударов: далее цки левой шодан и снова цки правой. Серия должна быть быстрой, с максимальной концентрацией. После серии с блоком удо-уке левой перенесите вес тела на левую ногу, вернувшись в исходное положение.

Акцент в этой ката делается на первый удар йоко, на удар нукитэ, на удар мая-гери, на серию ударов. Соответственно с этим распределяется дыхание. Схема дыхания будет выглядеть так:

Раз, вдох, раз, два, Три, вдох, раз, два, Три, вдох, Раз, Два, Три, вдох (с заглавной буквы обозначены сильные, акцентированные выдохи, соответствующие сильным ударам).

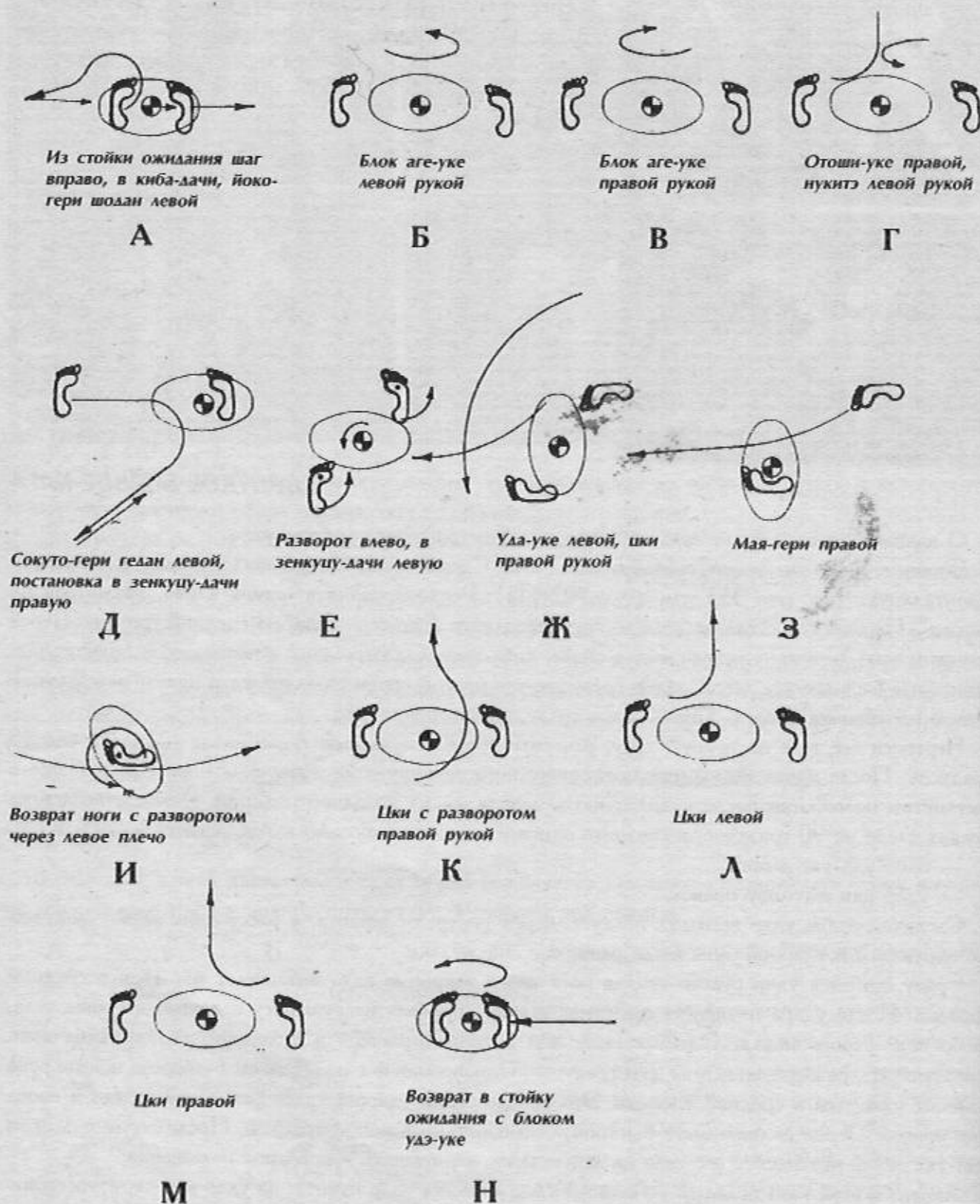


Рис. 153 Короткое боевое КАТА





711



712



713



714



715

КАТА ДЛЯ НОГ НА МЕСТЕ

Эта ката развивает силу и устойчивость, является хорошим показателем того, насколько хорошо вы контролируете свои удары ногами, учит работать одной ногой. Повторяйте его постоянно и оно принесет вам большую пользу.

Вы находитесь в стойке ожидания (см. рис. 154, см. фото 716-730). Вынося левую ногу по дуге наружу, выполните блок голенью наружу, на запад. Не опуская ногу, сделайте блок голенью внутрь, донеся

левую ногу до правой проекции корпуса. Опустите левую, вернув ее в стойку ожидания. То же самое делаем правой: блок голенью наружу, на восток, блок голенью внутрь, на север. Верните правую в стойку ожидания.

Теперь, перенеся тяжесть на правую ногу, выполните удар сокуто-гери левой на юго-запад в уровень голени. Удар наносится в полусогнутой правой ноге. Все дальнейшие действия выполняются без постановки левой ноги, устойчиво стоя на правой.

Верните колено левой вперед и через закрытие паха выполните блок голенью наружу, на запад. Вы блокировали удар западного противника, но сразу нога на удар не пойдет — нужна небольшая огибающая траектория. Верните колено к паху (ступня остается), затем вновь вынесите на удар йоко-гери на запад (ступня у паха), развернув таз на 45 градусов. Разворачивая ступню, голень, бедро и таз, нанесите йоко-гери шодан на запад. Попутно замечу, что эта связка ("Блок голенью наружу, йоко-гери") существует в виде отдельного приема и может разучиваться отдельно.



716



717

Следующим движением атакуем северного противника. Для этого верните колено (ступня отстает) через закрытие паха и, вынеся его вперед, нанесите мая-гери на север.

Следующим движением пятка возвращается к паху и наносит уширо-гери назад, на юг.

Из этого положения, через закрытие паха, колено выносится вперед и по небольшой траектории наносит мавашу-гери в голову. Ступня держится открытой. Опорная правая за время выполнения всего комплекса ударов не разворачивается на ступне.

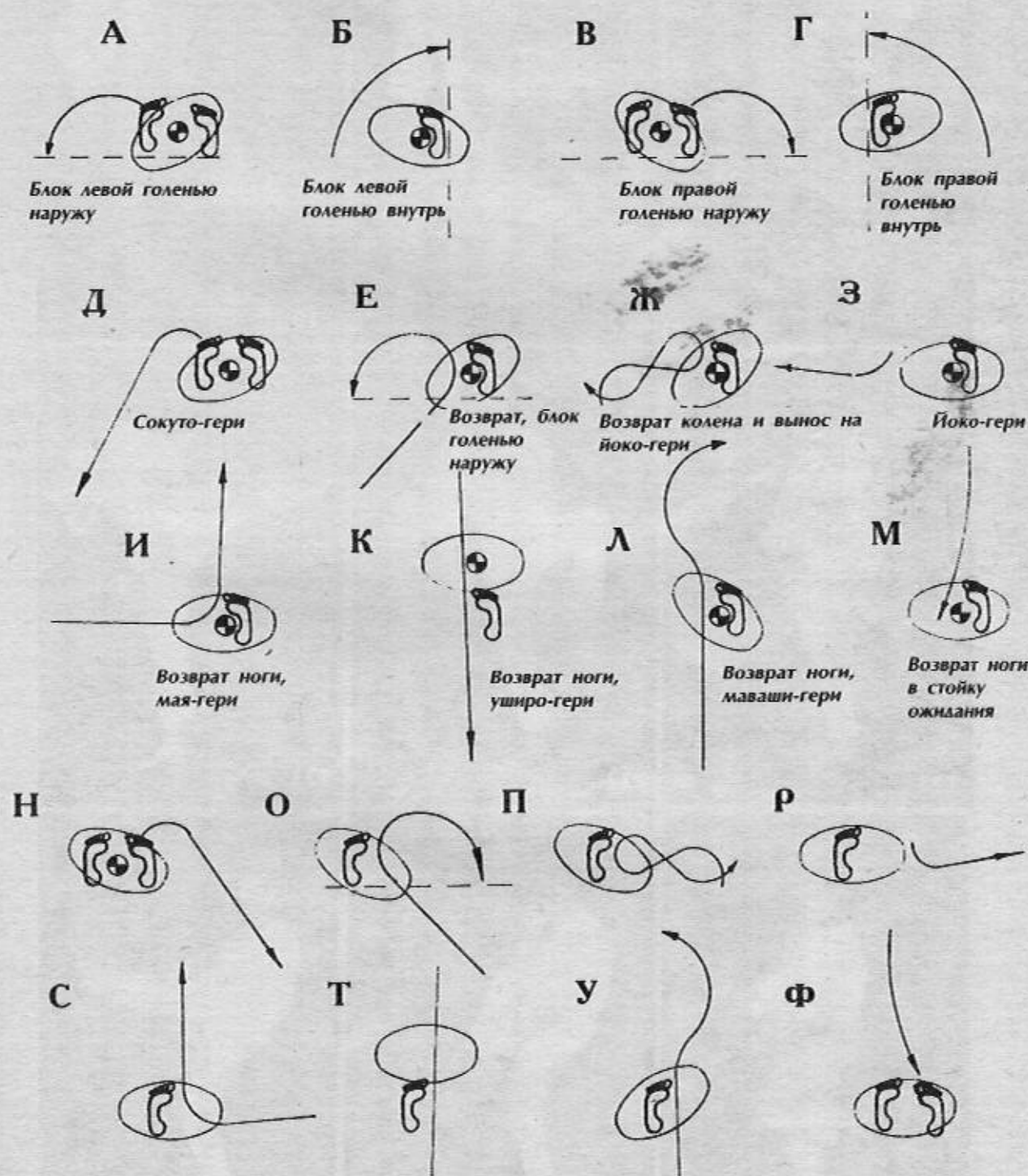


Рис. 154 КАТА для ног на месте

После маваш-гери, через колено правой ноги, левая возвращается в стойку ожидания. Затем весь комплекс ударов повторяется правой ногой. Руки во время исполнения ката не разбрасываются, а удерживаются как и в бою — недалеко от корпуса. Следите за тем, чтобы не наклонять корпус.



718



719



720



721



722



723



724

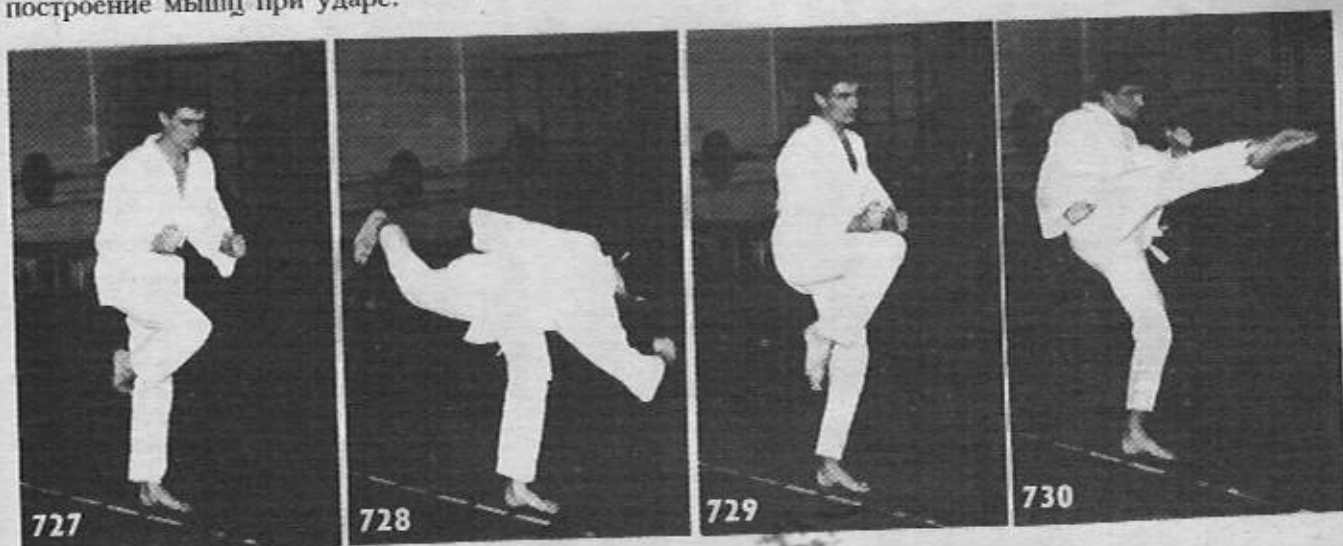


725



726

при ударах (за исключением уширо-гери). Так же в этом упражнении все удары нужно стараться выполнять на максимальную высоту (за исключением сокуто-гери), так будет лучше развиваться построение мышц при ударе.



МАВАШИ-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ С ПОДГОТОВКОЙ

Ранее рассказывалось, что удар маваш-гери наносится только с подготовкой. Иными словами, нужно сделать комплекс действий, чтобы заставить противника раскрыться и только потом нанести удар.

Эта связка атакующая. При правильном разучивании очень эффективна.

Начнем из стойки зенкуцу-дachi левой (см. рис. 155, см. фото 731-736). Выполните шаг вперед в зенкуцу-дachi правая с ударом правой рукой цки в голову. Не достали? Идем дальше. Теперь

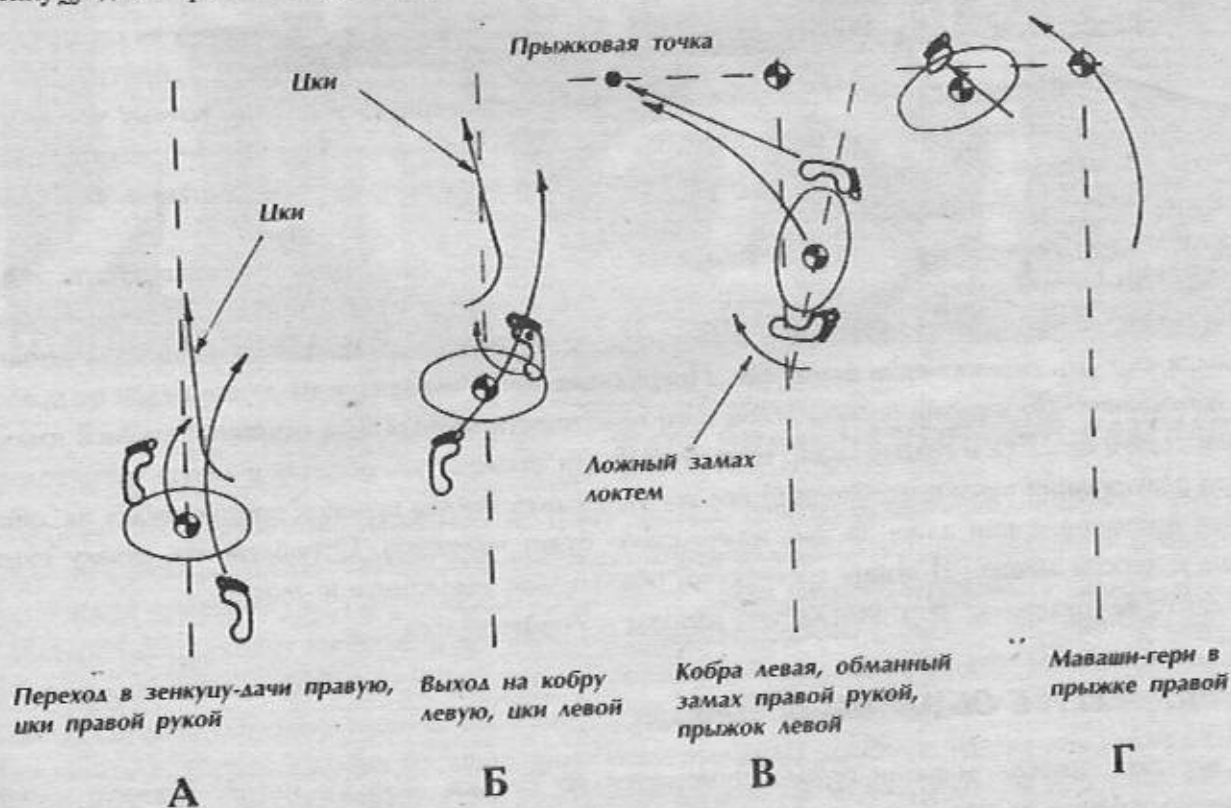


Рис. 155 МАВАШИ-ГЕРИ в прыжке с подготовкой



731



732



733



734



735



736

левая нога, скользя на носке по дуге возле правой, переносится вперед, в левую кобру, на линию, обходящую противника справа. Вы наносите цки левой в голову, выполняя кобру. За время вашего перемещения корпус вращался по часовой стрелке. Поверните его, продолжая движение, но чуть-чуть, вынося правый локоть как бы для удара с разворотом шуту правой рукой. К этому движению нужно подойти творчески, оно обманное и провоцирующее. Вы чуть-чуть "открываете" спину и делаете замах, ровно на столько, чтобы противник на

уровне рефлексов поверил в это, но и настолько, чтобы не повернуться далеко, потому что из этой точки мы начинаем вращение в другую сторону. В данный же момент противник ориентирован на то, чтобы от защиты левой стороны головы перейти или к защите правой или к атаке вашей спины, так же он может пойти назад.

Следующим движением делаем легкий, кошачий прыжок левой ногой в прыжковую точку, которая находится слева от противника на уровне его корпуса, вращаясь влево. Одновременно с прыжком свою левую руку проносим ладонью вниз справа — налево около его низа живота, заставляя еще раз переключить внимание. Прыжковая точка находится на длине бедра от правого бока противника. До касания носком левой ноги поверхности, правая нога открытой ступней наносит мавашу-гери в прыжке в голову. Удар наносится почти фронтально, попадая в левую часть головы.

При разучивании связки необходимо все время следить, чтобы прыжок производился на линию корпуса противника или даже за нее, иначе схема будет нарушена. Отрабатывать связку нужно на лапе и легком мешке. В конце тренировки обязательно выполняйте ю-кумитэ.

Следите за дыханием. Как всегда, мы дышим в "темпе вальса".

МАВАШИ-ГЕРИ С ОБМАНОМ ВЕСОМ

И все-таки иногда мавашу-гери выполняется из стойки дальней ногой. Однако данное исключение только подтверждает правило, потому что в этом приеме удар выполняется также с подготовкой.

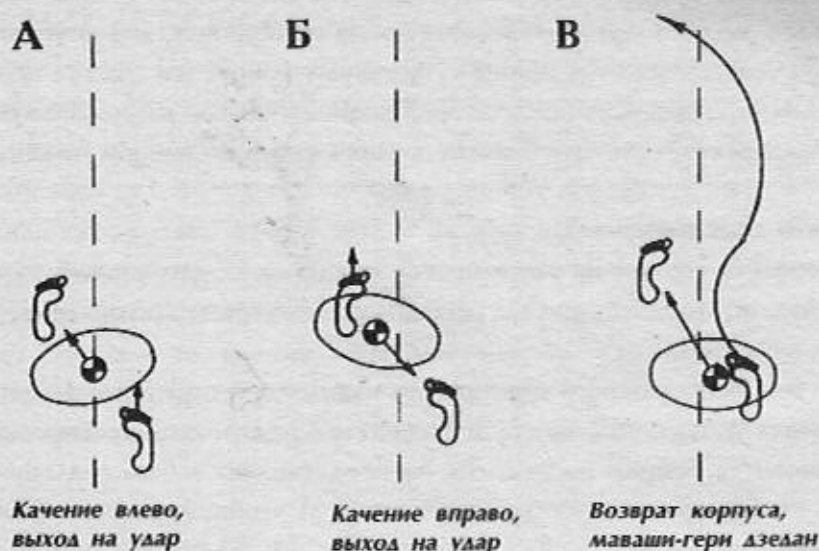
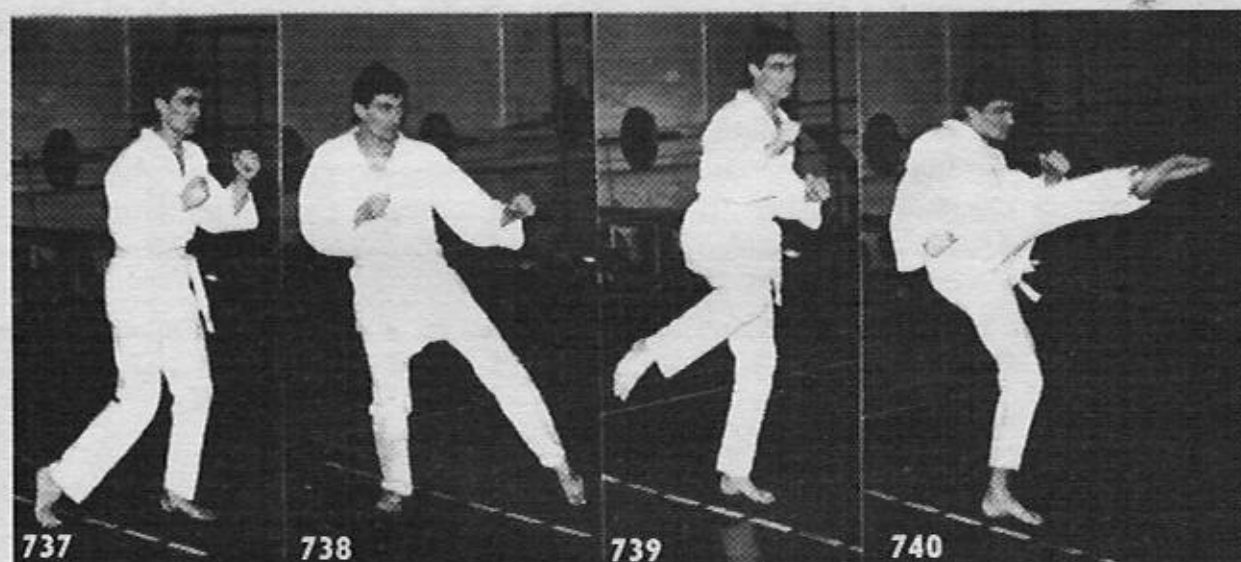


Рис. 156 МАВАШИ-ГЕРИ с обманом весом

нанесите уже без качения корпусом (максимально скрыв его) мавашигери правой ногой в голову.

Итак, прием прост, но как и все простые вещи в каратэ требует чистого, тонкого исполнения. Для полного обмана можете также слегка волочить обманную ногу вперед.

Начните из стойки зенкуцу-дachi левой. Быстро перенесите тяжесть на левую ногу, освобождая правую как будто для удара мавашигери. Не задерживаясь, качнитесь вправо, перенося тяжесть на правую и приподнимая левую, как будто для удара мавашигери левую (см. рис. 156, см. фото 737-740) оба качения выполняются быстро и достаточно демонстративно, чтобы противник поверил, что вы будете бить левой. После этого, третьим движением,



КАТА. ВИДЫ, НАЗНАЧЕНИЕ, РАЗРАБОТКА

Ката — это упражнение на отработку (разучивание, совершенствование) определенного комплекса действий, последовательности действий, а также выработку определенных стереотипов (устойчивых привычек) или физических и психологических качеств человека.

История ката уходит корнями в историю боевых единоборств. Когда-то на Окинаве возникла необходимость подготовить к ведению боя без оружия большое число людей. В те времена каратэ владели в полном объеме только знатные кланы, тщательно храня и оберегая его секреты. И чтобы подготовить за короткое время большое число полуграмотных крестьян, чтобы они стали реальной силой в бою, был сделан первый шаг в упрощении каратэ. Были разработаны короткие, наиболее эффективные программы, введена жесткая физическая подготовка, нечеловеческие методы набивки ударных конечностей и способы ведения боя, почти исключая объемные перемещения.

Тихо и незаметно для всего огромного земного шара прошла эта война на островах, недоступных до недавнего времени всему миру, но последствия этой войны существуют вокруг нас до сих пор. Умные жители Страны восходящего Солнца, пережив после второй мировой войны национальную трагедию и расставаясь с одним из главных секретов своей земли, отдали нам, европейцам, именно ту, упрощенную модель каратэ.

Итак, каратэ всегда существовало в двух вариантах.

Первый, богатый техникой и философией, тщательно оберегаемый, предполагал длительный путь своего познания. Спокойно-созерцательный, научный, он был рассчитан на изучение прохождением пути длиною в жизнь.

Второй путь проще и жестче. Путем непрерывного повторения и доведения до автоматизма базовой техники, разучивание формальных упражнений, жесткой физической подготовки, тренировки не ума, но выносливости человек становится бойцом каратэ. Да, он представляет в бою реальную угрозу, у него хорошая реакция и сильный удар, но он боец, а не мастер. И чтобы стать мастером, ему нужно получить "высшее образование" по каратэ, пройдя первым путем. Иначе все его познания о ближнем бое сведутся к уровню рефлекторно-мышечных движений.

Вернемся в ката. В каждой школе каратэ существует несколько базовых ката, которые берут свое начало от периода массовой подготовки и предназначены для более эффективного освоения базовой техники.

Следующий вид ката — боевые ката. Они состоят, как правило из 7-8 движений (иногда больше или меньше) и предназначены в основном для отработки конкретного приема (приемов). Эти ката являются более высокой степенью предыдущих. В отличие от базовых боевых ката могут реально применяться в бою (не обязательно полностью) и учитывают психологию поведения противника.

И еще один вид ката — тренировочный. Их существует два типа. Первый существует в рамках техники данной школы. Он предназначен для выработки привычек, стереотипов, определения последовательности действий (например "Ката для ног в движении". См. ниже). Второго типа — ваше собственное ката, вами разработанное, разученное и постоянно повторяемое. Остановимся на нем подробнее.

До этого момента вы изучали связки, постоянно держа их в памяти и воспроизводя их в спарринге по мере воспоминания. На этой стадии обучения у вас была такая схема применения связки в кумитэ:

вспоминание — подбор стойки — применение.

Дальнейшее наше обучение пойдет по пути максимального сокращения первых двух пунктов и начнем мы со "вспоминания".

Теперь вам нужно объединить связки и передвижения в собственные тренировочные ката. Требования к ним следующие:

ката начинается из стойки ожидания лицом на "север" и все движения в нем ориентированы по "сторонам света";

ката содержит 25-27 движений. За движение считается шаг, удар, блок и т.д.;

заканчивается ката в том же месте и в той же стойке, в которой начинается — в стойке ожидания лицом на север. (Это не дань прошлому и не поклон тренеру, а тренировка ориентации в пространстве);

ката разрабатывается в пределах большого круга с учетом работы в малом круге и не выходит за радиус длиной два больших шага;

ката содержит приблизительный баланс ударов правыми и левыми конечностями;

в ката заложена работа с несколькими противниками;

если вы хотите хорошо отработать какой-либо элемент, включите его в ката с двойным или тройным повтором.

Итак, вы получаете первое домашнее задание: разработайте, нарисовав на бумаге и изучите пять своих ката. Повторять их нужно так же часто, как часто вы повторяете упражнение на импровизацию. Это должно стать одним из основных ваших видов подготовки.

Если вы когда-либо раньше слышали выражение: "Каратэ у каждого свое", то сейчас впервые столкнетесь с этим в реальности и поймете его смысл. Дело в том, что в свои ката вы непроизвольно включите только эффективные на ваш взгляд связи и передвижения, соответствующие вашим врожденным представлениям и строению вашего тела. Естественно, что они будут лучше отрабатываться и вспоминаться в бою. У вас вырабатывается свой стиль, из всего многообразия каратэ вы выберете то, к чему у вас лежит душа. Что ж, ведь из нескольких тысяч знакомых слов вы тоже в разговорной речи используете около трехсот. Главное — не уподобиться Эллочке-людоедке, которой хватало тридцати.

ОБУЧЕНИЕ СПАРРИНГУ

Мы вновь возвращаемся к самому сложному приему в каратэ. Сегодня мы освоим новый, основной вид спарринга, который наравне с медленным спаррингом станет теперь одним из основных видов вашей подготовки. Заниматься этим видом нужно в конце тренировки. Для кумитэ нужен рефери, который определяет победы и засекает время, однако если его нет, можно приобрести любой электронный сигнализатор (звуковой, световой) с таймером.

Отметьте в вашем додзю исходные позиции, сориентированные по "сторонам света" (сторонам помещения, см. рис. 157).

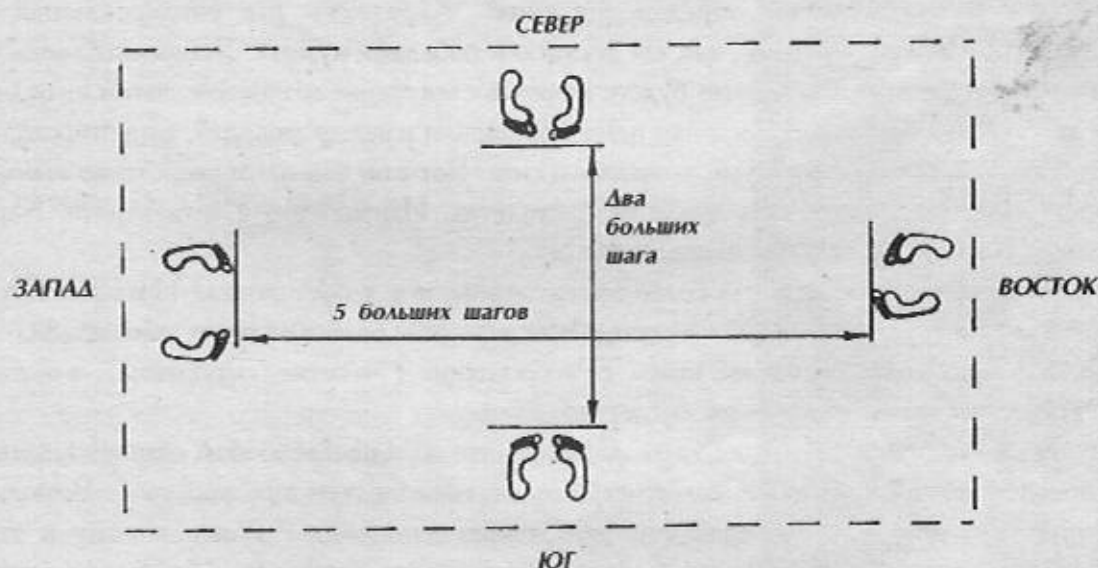


Рис. 157

Теперь вы должны провести десять боев, пять из которых, включая первый, проводится с дистанции два больших шага, а пять четных, включая последний, проводятся с дистанции пять больших шагов. Объявленная длительность, кумитэ — 1 минута (у японцев — 30 сек.), по заканчивается бой сразу после нанесения реального удара. Иными словами, этот вид подготовки в корне отличается от медленного спарринга. Там вы старались вспомнить как можно больше связок и применить их чисто и не спеша, а также спокойно пропускали удары.

Сейчас вы с партнером оба, после подачи команды к началу боя стараетесь немедленно победить противника. Командой к концу боя является пропущенный удар. Этот удар определяется не по силе (нельзя травмировать партнера) и не по месту нанесения (можно свободно выдержать удар в голову и полностью выключиться из боя от удара например в ступню) а в основном по тому что удар

нанесен с правильной дистанции, с запасом расстояния. Конечно, определить победителя можно и по реально выполненному удару, ведь на реальной скорости, в реальном бою трудно контролировать силу удара.

Несколько рекомендаций:

сначала задумайте связку, которую будете выполнять. Она может быть защитной или атакующей.

Лучше атаковать первому;

не усложняйте атаку, но не упрощайте защиту;

на длинной дистанции выполняйте прыжковые связки, чтобы быстрее приблизиться к противнику;

работайте "в контакт", т.е. реально соблюдайте дистанцию удара. Мы приступаем к изучению кумитэ именно сейчас потому, что вы уже не начинающие и не станете вести бой не в контакт;

сначала атакуйте в ноги;

И последнее напутствие: не отступайте назад. Запомните, что один шаг назад - это тактика, а два шага — трусость.

КИМЭ

Ответ на вопрос, что такое кимэ, так же сложен, как ответ на вопрос, что такое каратэ. Его трудно сформулировать в одном определении, однако понять сущность кимэ чрезвычайно важно. Сейчас, после освоения предыдущего раздела, в котором вы учились кумитэ, вам легче прийти к понятию "кимэ".

Итак, оставим многоступенчатые определения типа: "Каратэ — это универсальный вид самообороны..." и т.п. Вернемся к тому, как вы достигали победы в кумитэ. Вспомните, ведь был момент, когда вы знали заранее, что именно будете делать в следующие мгновения, затем выполнили этот комплекс действий на одном дыхании, как одно движение и нанесли мощный, акцентированный удар, полностью обыграв противника в уме, скорости и силе. Вот так, быстро и скоротечно выглядит бой в настоящем каратэ. Он похож на дуэль на пистолетах. Именно это и есть каратэ. Каратэ — это один удар. Каратэ — это мгновенная победа.

Но что делает ваш технический арсенал более эффективным, чем у противника? Название школы, стиля? Вряд ли. Скорость или сила? Да, но и противник может быть быстрым и сильным.

Выше техники в бою стоит состояние кимэ. Это состояние (чувство, ощущение), в которое нужно войти, выполняя прием и особенно последний удар.

Давайте научимся входить в состояние кимэ. Сделаем это на примере любой связки, вспомним с этой целью атакующую связку "Кобра, какато-гери гедан, маваши-гери с разворотом". Выполните эту связку, допустим, двадцать — тридцать раз, чтобы движения слились в одно и стали привычными. Первая составляющая кимэ — чистое исполнение связки на "одном дыхании" с мощным финальным ударом и выдохом. Дышите правильно: Вдох, раз, два, Три!

Продолжайте выполнять связку снова и снова.

Вторая составляющая кимэ — мощное окончание. Выполняйте последний удар маваши-гери, как будто действительно выполняете последний удар в своей жизни. Для усиления у себя этого ощущения и поднятия боевого духа выдох при ударе замените на выкрик. ("Ха!", "Хэй" — по мнению автора эти варианты наиболее соответствуют оптимальной задержке дыхания и нормам русского языка).

Теперь партнер во время исполнения вами приема старается остановить вас. Он может хлестнуть вас поясом по лицу или бросить в вас лапой, но ничто не должно остановить ваше исполнение задуманного. Вы продолжаете, выдержав удар, и доводите прием до конца, завершив его ударом в полную силу и выкриком. Это третья составляющая кимэ — прием нельзя остановить, ведь нельзя же остановить выпущенную пулю.

Итак, техника каратэ становится оружием только в сочетании с кимэ. Все удары в бою не могут быть кимированы, на это не хватит сил и дыхания. На применение кимэ нужно идти только наверняка и только с целью завершить поединок.

ЗАЩИТА ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ПРОХОДОМ ВНУТРЬ

Этот несложный прием дополнит ваш арсенал передвижений. В нем мы, выходя из зоны поражения маваш-гери движемся к основанию ударной ноги, туда где она не опасна, одновременно атакуя.



Рис. 158 Защита от МАВАШИ-ГЕРИ проходом внутрь

Встаньте в стойку zenkuch-dachi левую. Партнер наносит из стойки zenkuch-dachi левой маваш-гери в голову правой ногой. Одновременно с выполнением мягкого блока левой рукой, который страхует голову и контролирует ударную ступню, вы перемещаетесь вперед. Правой ногой нужно сделать шаг по пологой дуге в стойку кокуцу-дachi правую, развернув на левую стопу на 90 градусов влево (см. рис. 158, см. фото 741-744). Одновременно с этим движением правая рука наносит блок сото-уке предплечьем чуть выше колена ударной ноги. Техника этого блока несколько отличается от привычной. Блок выполняется не по дуге, а по прямой. В стойку zenkuch-dachi ваша правая находится запястьем рядом с правой грудной мышцей. При развороте корпуса на 90 градусов, ее предплечье, сохраняя положение в пространстве, движется с ладонью, развернутой от себя по прямой, уходящей под 45 градусов влево и чуть вверх. Блок так же производится нижней, тыльной частью



предплечья. Таким образом, вы в месте блока вкладываете в больший ударный импульс, противник и сбиваете его ногу назад, выводя из равновесия. Оказавшись на ближней дистанции, переходите к атаке.

УДАРЫ ПОСЛЕ ЗАХВАТА

Эти связки просты и широко известны. Однако изучать и применять их следует, как и остальные. Далее приведены несколько примеров, на основе которых строится весь этот небольшой раздел техники.

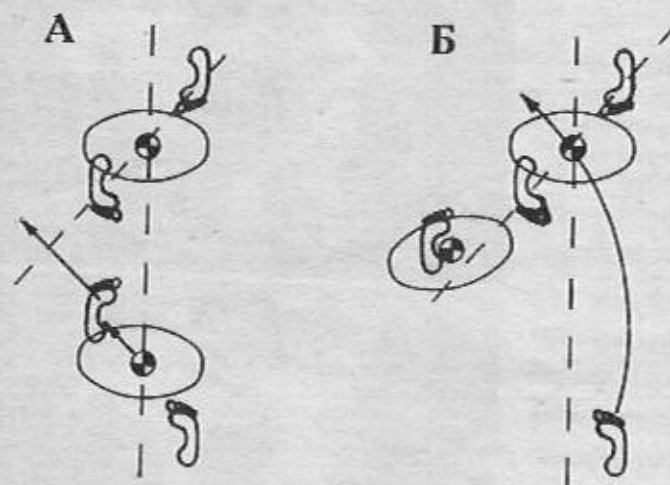
ЗАХВАТ, ЙОКО-ГЕРИ

Выполняется из зенкуцу-дачи правой (можно кокуцу-дачи правой). Находясь на средней дистанции, захватите ближнюю руку противника снизу за одежду под локтем или запястьем. Вытягивая противника на себя и тем самым распрямляя его руку, нанесите правой ногой йоко-гери в подреберье под рукой (см. фото 745).



ЗАХВАТ, МАВАШИ-ГЕРИ

Находясь в стойке ожидания или зенкуцу-дачи левой, захватите правую руку противника. Вытягивая ее на себя и таким образом разворачивая, сделайте шаг левой, обходя противника слева, за его линию корпуса.



Захват, вытяжка, уход с уклоном за линию стойки противника

Мавашигери под захваченную руку правой

Рис. 159 Захват, МАВАШИ-ГЕРИ

Из положения, когда сможете заглянуть ему за спину, выполните правой ногой мавашигери в голову. Удар должен попасть почти фронтально (см. рис. 159, фото 746, 747).

ЗАХВАТ, УРА-МИКАДЗУКИ

Вы находитесь в кокуцу-дачи правой, противник в кокуцу-дачи левой. Захватите своей правой его одежду под рукавом левой и потяните по направлению влево — назад под углом в 45 градусов. Если необходимо, сделайте подшаг левой ногой и нанесите под захватом короткий ура-микадзуки правой в лицо (см. рис. 160.1, фото 748-750).

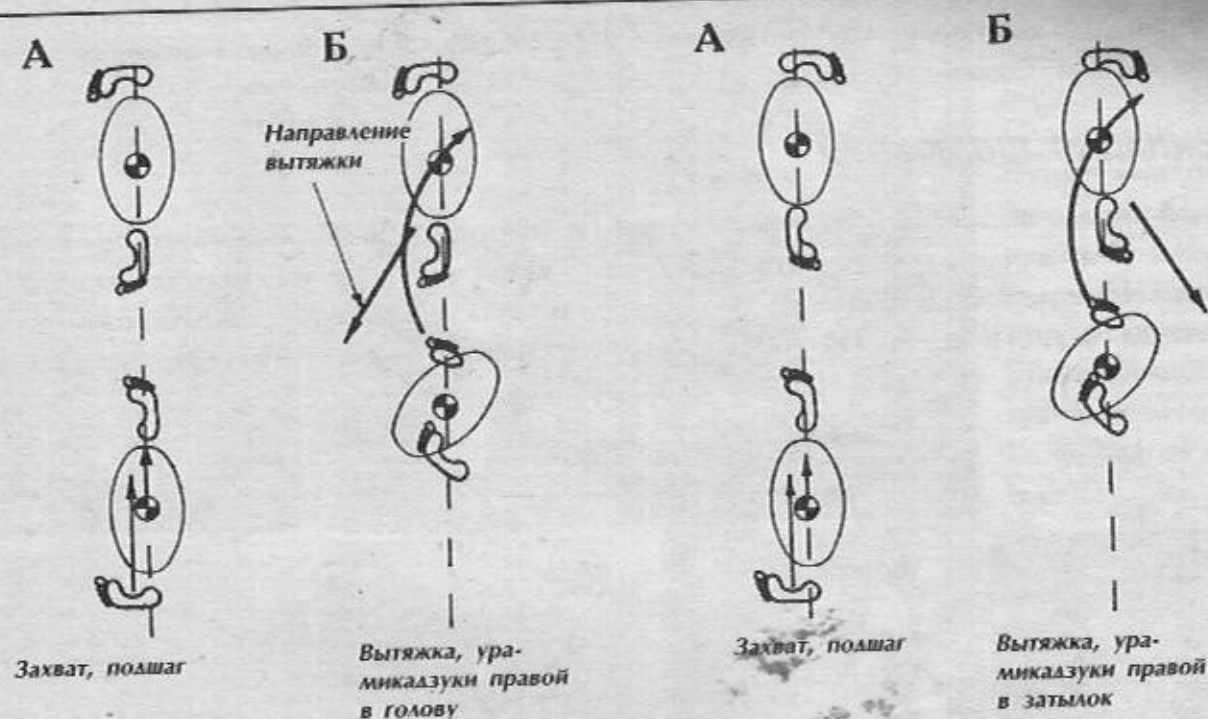
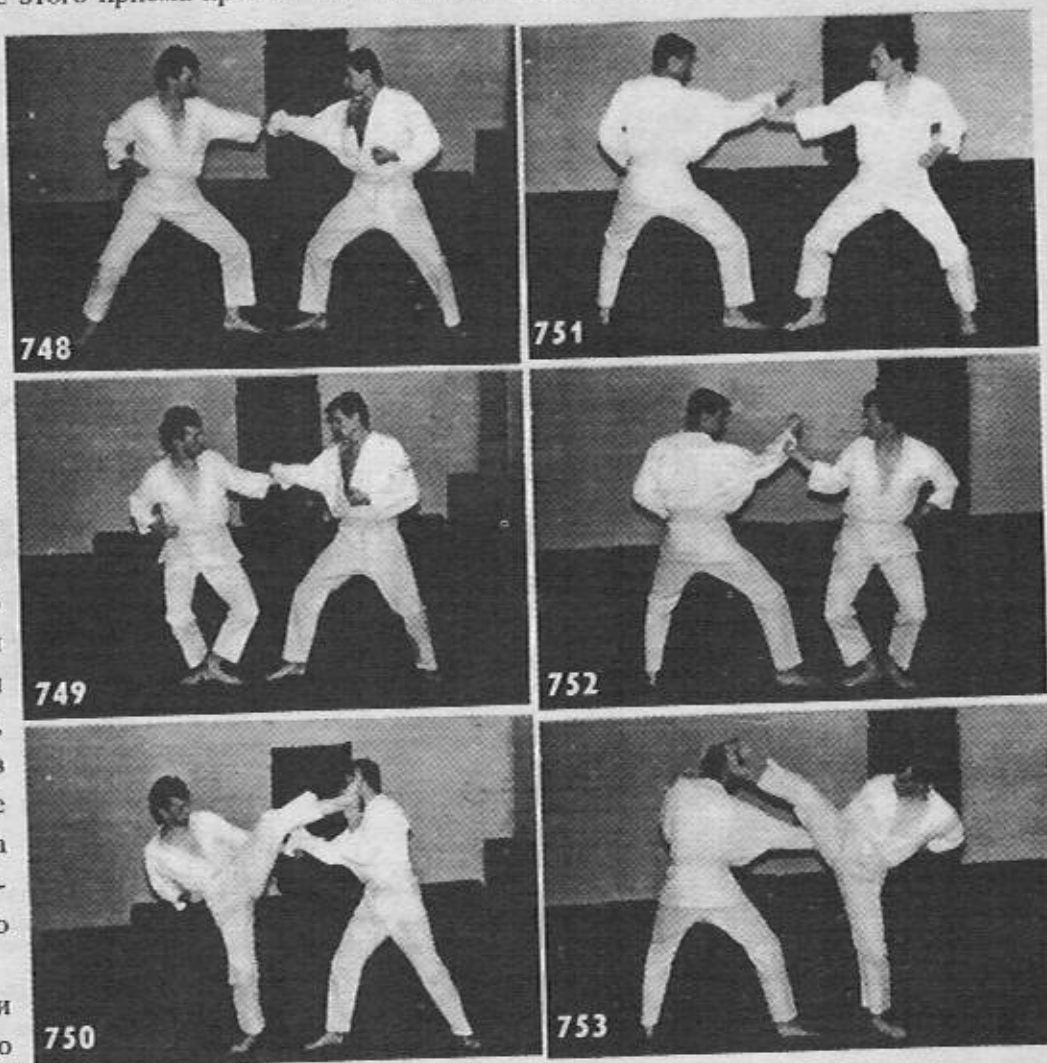


Рис. 160 Захват, УРА-МИКАДЗУКИ

Во втором варианте этого приема противник находится в одноименной стойке. Вы захватываете своей правой его правую руку, но тянете уже вправо — назад под углом в 45 градусов. Если необходимо, то делаете полшаг левой ступней, переставив ее на полшага вперед, параллельно самой себе. Затем нанесите ура-микадзуки по короткой дуге от колена в затылок (см. рис. 160.2, см. фото 751-753). И в том и в другом случае мы тянем за одну руку, чтобы вывести из строя другую, не дать ей двигаться, а также закрываем обзор противнику его же рукой.

Отрабатывать эти связки нужно только



с партнером. Для хлестких ударов достаточно просто поставить блок ладонью в непосредственной близости от лица. Один партнер тренирует удар, другой блок.

КОМБИНАЦИЯ, ШОДАН ЦКИ

В этой связке, построенной на передвижениях и психологии, вы переигрываете противника тактически. Связка атакующая, для большого круга. Начните из стойки ожидания или из зенку-дачи левой. Правую ногу пронесите по дуге вперед, поставив ее в правую кибя-дачи, параллельно линии атаки (см. рис. 161, фото 754-760). Одновременно правая рука выполняет удар цки в голову

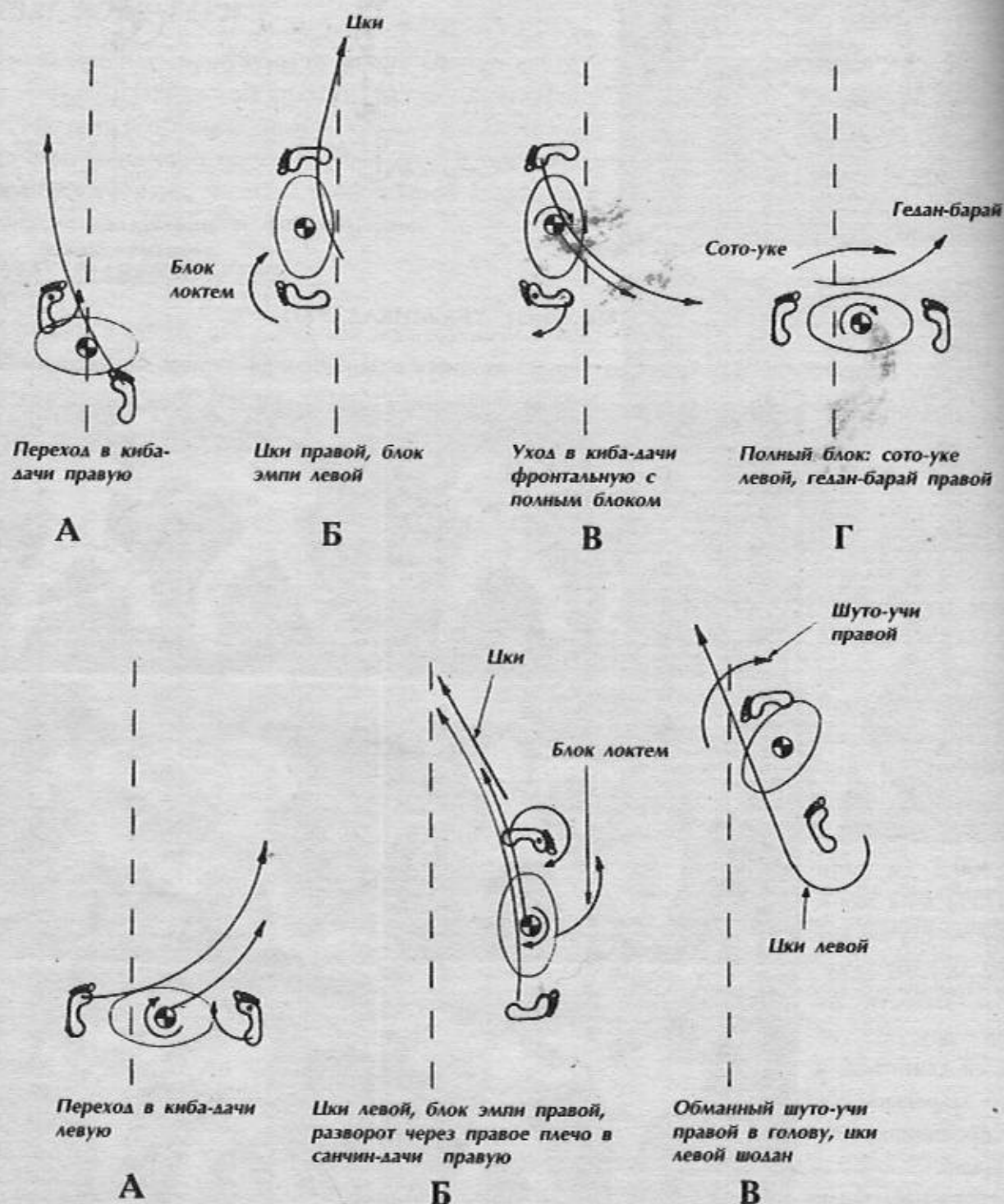


Рис. 161 Комбинация, ШОДАН ЦКИ



754



755



756

а левая выполняет верхний блок локтем, защищая голову. Следующим движением правая нога по дуге несется в обратную сторону, в стойку киба-дачи фронтальную. Одновременно руки выполняют полный блок: левая после блока локтем выполняет сото-уке, а пра-



757



758



759



760

вая — гедан-барай. Из этого положения перенесите левую ногу на линию, проходящую через ступню правой и параллельную линии атаки, оказавшись в стойке киба-дачи левая. Одновременно левая рука наносит удар цки в голову, а правая выполняет блок локтем, защищая голову. Удар левой наносится чуть за спину, так как противник должен в этот момент находиться там. Теперь правая нога проносится сзади левой и ставится вплотную к противнику. Вместе с этим движением корпус разворачивается на 150-170 градусов в санчин-дачи правую. Одновременно с разворотом корпуса правая рука по дуге с разворотом наносит удар шуто в голову. Левая рука возвращается к корпусу в начале разворота и вращается вместе с ним. В самом конце разворота происходит следующее: правая рука останавливается, не дойдя до цели на ширину ладони, а левая рука с разворотом наносит мощный удар цки с кулаком, расположенным вертикально, под сердце. Таким образом, удар шуто правой рукой — обманный удар. Он отвлекает внимание и поднимает руки противника для защиты, а под этот удар наносится настоящий скрытый удар, в который вложена сила разворота.

ЖЕСТКАЯ ЗАЩИТА

Предметом атаки в каратэ может являться практически любая часть тела. В этом разделе будут рассмотрены принципы атаки ударных конечностей соперника.

Руку или ногу соперника можно атаковать или в момент атаки противника, останавливая атаку, или на выходе его из атаки, когда рука или нога возвращается и он меньше всего готов к контратаке.

Конечности соперника можно атаковать на встречном движении в его фронтальные части конечностей или идя в обход. В этом случае удар наносится в расслабленную мышцу или в сочленение мышц (между мышцами).

Атака конечностей противника должна сочетаться с техникой передвижений. Применяется она в основном для остановки слишком грубо атакующего противника, чаще для атаки в ноги. Для атаки в руки она так же применяется без ограничений, но чаще — когда рука противника утяжелена палкой или ножом и движется медленней.

Разберем несколько примеров применения техники жесткой защиты.

1. Противник наносит мая-гери в средний уровень. До полного распрямления его ноги выполните удар цки в голень, держа кулак вертикально (см. фото 761).

2. Противник наносит мавашиджи в голову правой рукой. Уклоняясь влево, нанесите правой рукой мавашиджи в расслабленный бицепс противника. Лучше если удар придется снизу (см. фото 762).



761



762



763



764



765



766

3. Противник, передвигаясь вблизи вас, держит кисти рук расслабленными, пальцы не собраны или даже растопырены. Ближней рукой нанесите удар цки с целью травмировать пальцы (см. фото 763).

4. Противник выполняет мая-гери правой. Выполняя тазовую увертку и вращаясь по часовой стрелке вы начинаете делать обратный поворот или уход тая-собаки, или тая собаки дальней ногой.левой рукой вы делаете блок тэйшо и, не доводя начатый прием до конца, наносите удар цки правой рукой в подъем правой ноги противника (см. фото 764-766).

5. Противник наносит мавашиджи в голову правой. Страхуя голову блоком левой рукой, сделайте проход внутрь. Правой рукой нанесите удар по дуге снизу в правую ногу противника, целясь во внутреннюю сторону бедра выше колена (см. фото 767).

6. Выполняя кобру правую в атаке, глубоко садясь в стойке и делая шаг шире, нанесите удар цки правой в ближнее бедро противника. Удар должен попасть в точку верхней трети голени (см. фото 768).



7. Находясь в стойке зенку-даци левая наступите левой ногой на ближнюю правую ногу противника. Вынося правую между своей ногой и ногой противника, по дуге в вертикальной плоскости верните ее, нанеся удар пяткой по подъему ноги противника назад (см. фото 769, 770).

АТАКА ИЗ КИБА-ДАЧИ БОКОВОЙ, ЙОКО-ГЕРИ ГЕДАН

Связка атакующая, относится к прыжковой технике. В данной связке мы, вопреки нашим правилам, движемся строго по прямой, обман здесь заложен в другом движении.

Начнем разучивать связку в стойке киб-даци правой. Партнер так же находится в стойке киб-даци правой.

Прыжок левой ногой, ики правой



Постановка левой ноги, йоко-гери правой

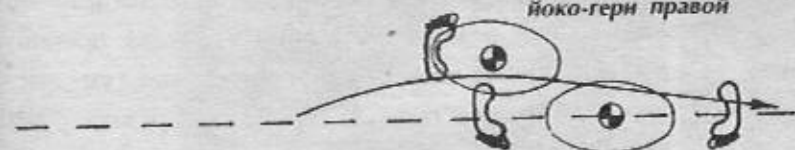


Рис. 162 Атака из КИБА-ДАЧИ боковой, ЙОКО-ГЕРИ ГЕДАН

Выполните левой ногой прыжок в сторону противника, понавев ее таким образом, чтобы она тыльной частью ступни ударила в колено правой ноги (см. рис. 162, фото 771-773). В момент касания ступни правая нога уходит на прыжок



вправо и в прыжке выполняет удар йоко-гери в колено дальней ноги противника. Одновременно с касанием ступни левой ноги колена правой, правая рука выполняет удар цки в голову. Удар выполняется следующим образом. Левая рука запястьем подносится к правому запястью, они встречаются в районе правого плеча. Затем делаете движение "вразрыв", как бы натягивая левой рукой тетиву огромного лука. Правая рука, выполнив реальный (а не отвлекающий) удар, остается вытянутой, так вы пролетаете оставшуюся до удара йоко-гери дистанцию. Рука отвлекает противника и закрывает обзор. Чтобы удар йоко-гери достиг дальней ноги противника, прыгнуть нужно по линии, обходящей противника сзади вплотную. Приземляться нужно на согнутую левую ногу, ступни должны быть параллельны друг другу.

АТАКА ИЗ КИБА-ДАЧИ БОКОВОЙ, ЙОКО-ГЕРИ ШОДАН

Эта связка из упреждающей техники. Выполняется она подобно предыдущей, однако: движение выполняется строго по прямой, строго в одной плоскости; удар йоко-гери наносится строго в линию края ребер противника; йоко-гери выполняется в прыжке, постановка левой ноги осуществляется после удара.



Оба удара: и цки правой в голову, и йоко-гери шодан выполняются полноценно. Удар рукой начинается чуть раньше, но так как нога длиннее, все равно носит

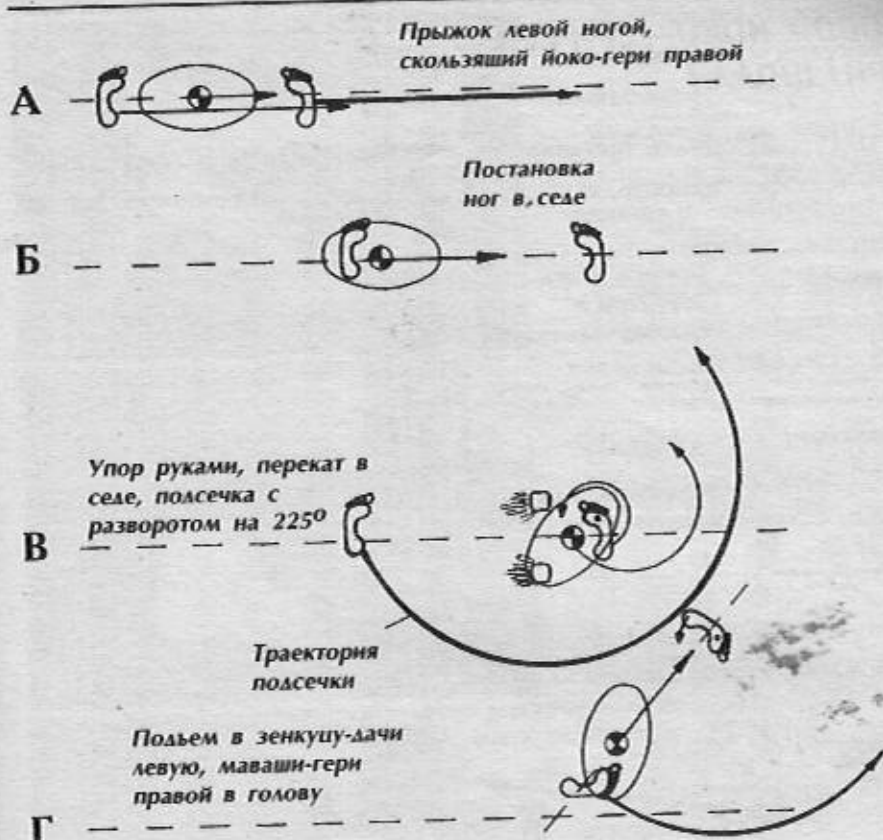
характер отвлекающего. Рывок руками производится настолько сильно, чтобы лопатки сошлись на спине (см. фото 775, 776).

Отрабатывать прием нужно на тяжелом мешке.

АТАКА ИЗ КИБА-ДАЧИ БОКОВОЙ, ЙОКО-ГЕРИ ГЕДАН, ПОДСЕЧКА, МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЕДАН

Первоначальная часть связки выполняется подобно предыдущей. Однако удар йоко-гери выполняется в ступню ближней или дальней ноги противника. В прыжке вы опускаетесь на опорную левую в полуприсед, а ваша правая за счет падения тела вниз переходит в скользящий по поверхности удар йоко-гери. Полностью садясь на согнутую левую, вы наносите удар правой, вкладывая вес падающего тела в удар. В момент удара ступни ваших ног параллельны (см. рис. 163, фото 777-782). Затем начинаете перекат в седе на правую ногу. В середине переката руки делают упор около правой ступни и левая нога начинает движение по большой дуге, выполняя подсежку и вращаясь против часовой стрелки. Нога держится полунапряженной. Если при вращении она встретится с ногой противника, то от удара согнется. В следующее мгновение происходит ее сильное напряжение и распрямление, это и дает первоначальный импульс подсежке, выбивает ногу противника, преодолевая трение покоя.

Первоначально вы выполняли перекат в седе на переднюю ногу. Но левая нога, вращаясь, вышла вперед и вы, после ее разворота на 225 градусов, продолжаете движение вперед. Переноса вес на левую ногу, вы встаете на нее, продолжая разворот корпуса, а затем и левой ступни против часовой стрелки, пока не окажетесь лицом к противнику. Теперь левая ступня, встав параллельно

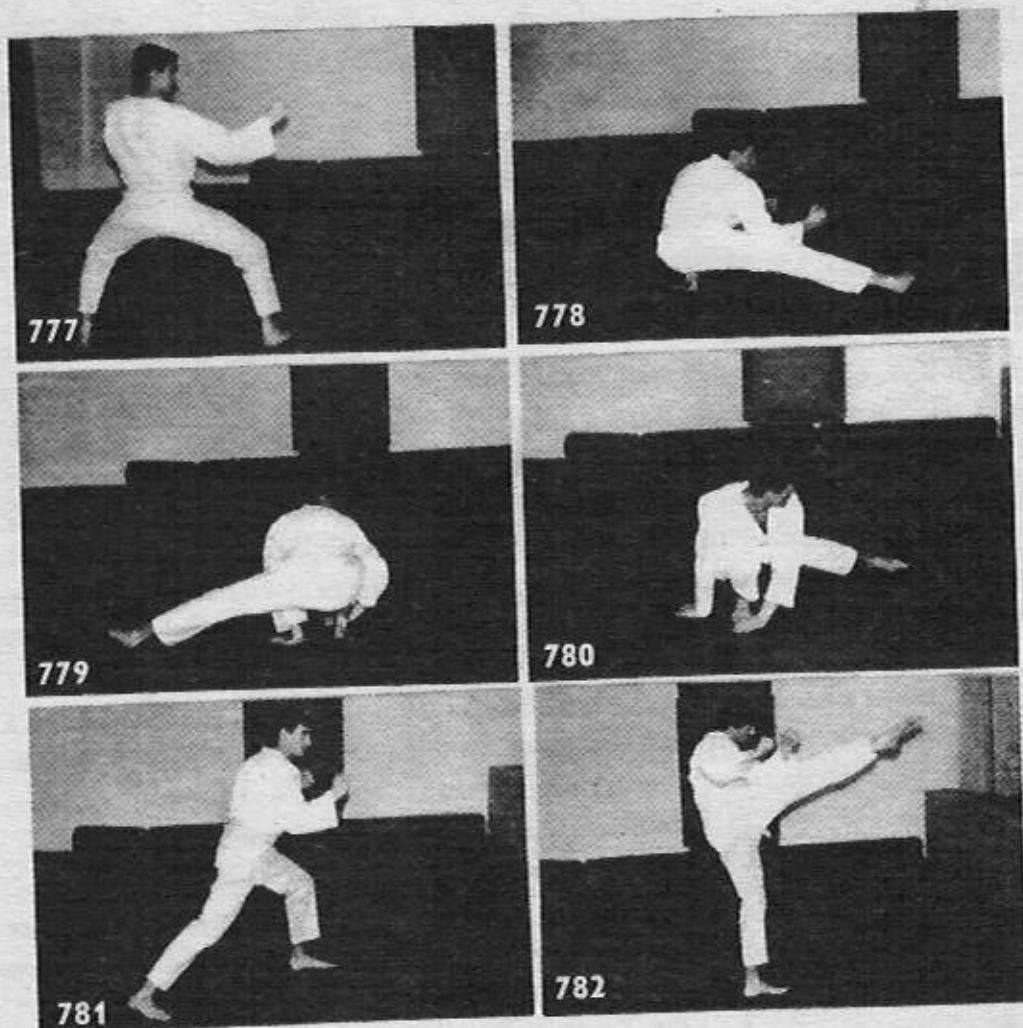


линии атаки носком вперед, останавливается, а правая, впитав в себя всю энергию прыжка, падение, вращение с подъемом, наносит удар мавашу-гери в голову.

Таким образом, вы в этой связке движетесь "змейкой" в вертикальной и горизонтальной проекции.

Связку лучше отрабатывать с партнером на лапе. Партнер отступает, держа лапу на ваш финальный удар.

Рис. 163
Атака из КИБА-ДАЧИ
боковой, ЙОКО-ГЕРИ
ГЕДАН, МАВАШИ-ГЕРИ
ДЗЕДАН



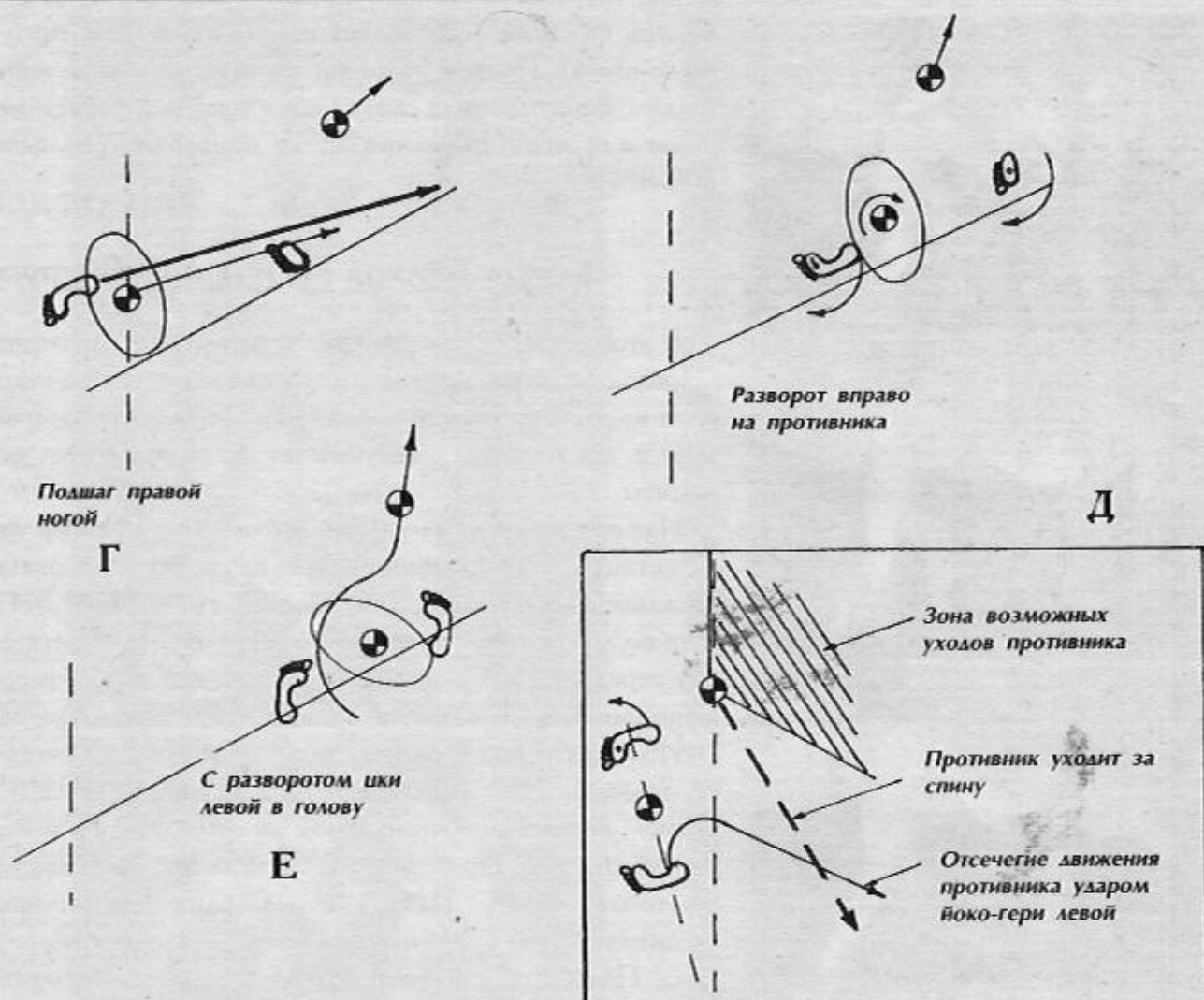


Рис. 168 КОБРА, проход по большому кругу (продолжение)

вперед по линии движения. Не меняя высоты головы, на напряженной левой ноге перенесите вес тела дальше шагнув правой, по линии движения, так же пяткой вперед. При втором шаге левая ставится на полную ступню. Разворачиваясь на носках ступней вправо, на противника, нанесите левой рукой по внутренней дуге, от живота удар цки в голову, вложив в него силу передвижения и разворота.

При отработке связки необходимо добиться минимального интервала между двумя ударами, а так же действия при различных направлениях ухода партнера. Если партнер действует нестандартно, выходя из сектора возможных уходов и заходит за спину, то необходимо после кобры переходить на другое продолжение приема, с разворотом через левое плечо выполняя:

- шутто левой;
- сокуто-гери левой;
- уширо-гери левой;
- ура-маваши (ура-микадзуки) левой.

Необходимо заметить, что при выполнении второго и третьего шага вы идете правым боком к противнику, но он видит вас в таком ракурсе, что у него создается иллюзия возможности атаки в спину. Это важный психологический момент, который с большой долей вероятности "выводит"



811



812



813



814

противника на ваш второй удар.

Связка отрабатывается только с партнером. Финальный удар можно наносить по ладони или "пробивать" с правой стороны головы в пустоту.

ТЕХНИКА УХОДОВ ВНИЗ. УПРАЖНЕНИЕ.

Как мы рассматривали выше, зона поражения удара может быть представлена упрощенно в виде конуса. В технике, которую мы начинаем изучать, уход из конуса поражения осуществляется вверх и вниз.

Для начала партнер берет шест и вы начинаете изучение первого упражнения. Широким, размашистым движением он наносит удар шестом в ноги сбоку (всегда первая атака в ноги). Затем, пронося шест в другую сторону, широким медленным движением наносит удар в голову с другой стороны. Таким образом, шест совершает повторяющиеся ударные движения, рисуя в воздухе большой растянутый овал.

При ударе в ноги, вы из стойки ожидания или узкой кибадочи выполняете прыжок на месте, ударяя себя коленями в плечи, затем приземляетесь на напряженные носки ступней (см. фото 815, 816). Прыжок вверх выполняется без сильных взмахов руками, а приземление — мягко, без удара пятками об пол.

при ударе в голову на первой стадии освоения упражнения вы делаете прыжок вниз, садясь в шпагат на поперечную растяжку. После пролета шеста прыжком возвращаетесь в стойку кибадочи, ноги в которой чуть шире плеч.

Теперь нужно выполнить это упражнение, переменного прыжками вверх и вниз, до появления чувства средней усталости. (Необходимо заметить, что упражнение можно разучивать только на голодный желудок).

После разучивания первой стадии упражнения встряхните мышцы ног, расслабьтесь, отдохните одну минуту. Сразу начинайте разучивать вторую стадию.

От удара шестом в ноги уходите аналогично — прыжком вверх. А от удара шестом в голову выполните прыжок вниз, полностью присев на правую ногу, оставив левую вытянутой влево в растяжку, а руками оперевшись около правой ступни. При этом:

корпус старайтесь держать прямо, вертикально;

обе ноги полностью прижаты ступнями к полу;

ступни обеих ног параллельны внешними сторонами.



815



816

Прыжком вернитесь в стойку кибэ-даци. От удара шестом в ноги вновь выполните прыжок вверх.

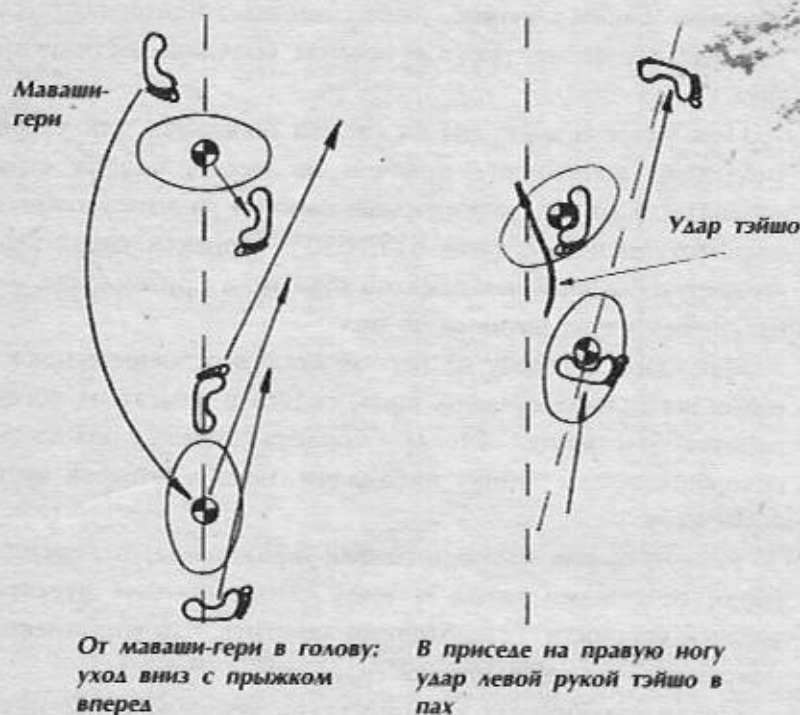
От удара шестом в голову выполните прыжок вниз с приседом к другой ноге - левой. И так далее, выполняйте упражнение, поочередно меняя ноги, до появления чувства сильной усталости.

В конце тренировки выполните ю-кумитэ, применяя вновь изученные уходы от ударов: маваши-гери гедан, ура-микадзуки, микадзуки (уход вниз); йоко-гери гедан, подсечки, какато-гери гедан (уход вверх).

УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ВНИЗ С КОНТРАТАКОЙ УДАРОМ ТЕЙШО

На выполнении предыдущего упражнения основано множество приемов. Мы рассмотрим некоторые из них, наиболее характерные. Попутно замечу, что освоение этой техники поможет вам лучше понять и более чисто выполнить изученные ранее связки с уходом вниз.

Для разучивания приема встаньте в стойку кокуцу-даци левую.



А

Б

Рис. 169 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ от МАВАШИ-ГЕРИ вниз с контратакой ударом ТЕЙШО

Противник стоит в зенкуцу-даци левой, из которой наносит правой ногой маваши-гери в голову. Выполняя уход вниз, выполните прыжок не только вниз, а еще и вперед, обходя опорную ногу противника снаружи, с садом на правую ногу. Прыжок выполняется на такое расстояние, чтобы сгиб вашего левого колена почти касался опорной ноги противника (см. рис. 169, см. фото 816-817).

Одновременно с падением вашего тела вниз и его поступательным движением вперед выполняется удар левой рукой (пальцами от противника) тейшо в пах противника. Локоть левой держится недалеко от корпуса, рука закреплена, мышцы ее напряжены. В этом ударе больше силы, чем скорости, так как он выполняется почти в центр масс, который очень трудно сдвинуть с места.

При отработке связки с

партнером, удар тейшо наносится в полную силу, во внутреннюю верхнюю часть бедра опорной ноги противника. После удара противник должен упасть назад.



816



817

УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ВНИЗ, БРОСОК С ЗАХВАТОМ ОПОРНОЙ НОГИ

Встаньте в стойку кокуцу-дachi левая. Партнер выполняет удар правой мавашигери в голову из стойки зенкуцу-дachi левой.

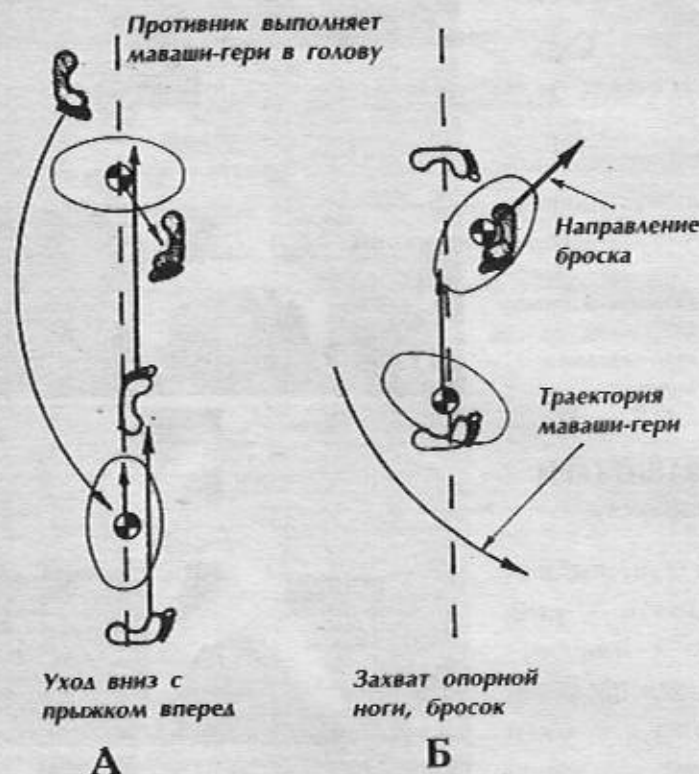


Рис. 170 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ вниз от МАВАШИ-ГЕРИ, бросок с захватом опорной ноги

Уклоняясь от удара противника, выполните уход вниз с одновременным прыжком вперед по линии, проходящей между ног противника. При этом правая нога противника по инерции пролетит через голову. Выполняя прыжок вперед вы должны оказаться лицом рядом с опорной ногой противника. Захватите его своей левой рукой (см. рис. 170, см. фото 818-821), сильно обхватив полностью. Теперь нужно быстро встать, не отпуская захвата. Противник упадет лицом вниз. После этого производится добивание.



УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ВНИЗ, БРОСКОМ С ЗАХВАТОМ УДАРНОЙ НОГИ

В этой связке вам нужно поменять стойку кокуцу-дachi с левой на правую. Партнер, находясь в стойке зенкуцу-дachi левой наносит удар мавашигери в голову. Этот прием несколько сложнее по использованию психологически, так как удар идет вам в лицо, это вызывает естественные рефлексы: защититься, отшатнуться и т.д. Бояться этого не следует.

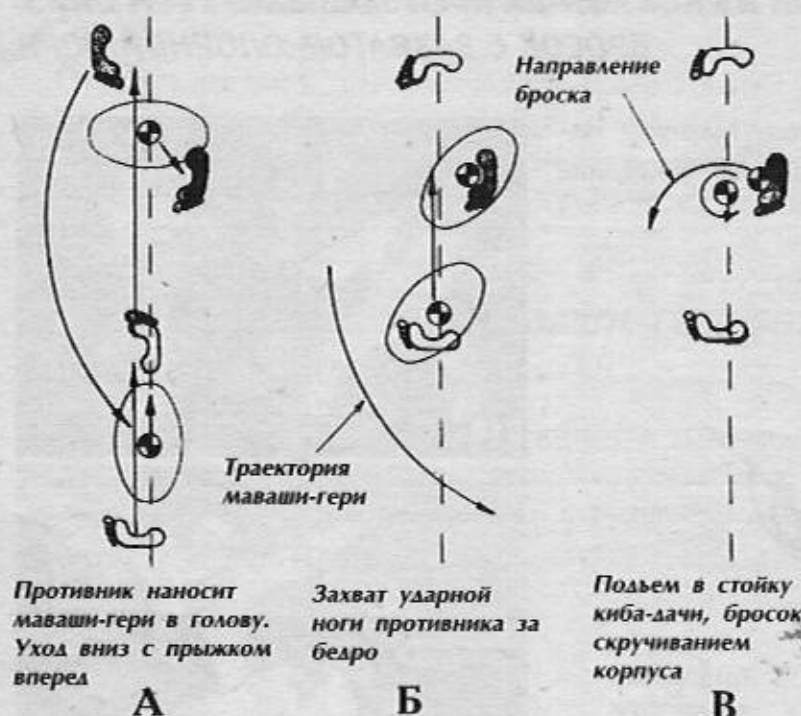


Рис. 171 Уход из КОКУШУ-ДАЧИ от МАВАШИ-ГЕРИ вниз, бросок с захватом ударной ноги



822



823

Итак, вы выполняете уход вниз с одновременным прыжком вперед с полным седом на левую ногу (см. рис. 171, см. фото 822-825, 826, 827).

Ваша правая выходит вперед таким образом, что своим сгибом колена почти касается опорной ноги противника. Иными словами, вы прыгаете вниз-вперед по линии, проходящей между ног противника. При этом ударная нога противника пролетает по инерции через голову. Вы захватываете ее за бедро

своей правой рукой, начиная переносить вес тела вперед на правую ногу с подъемом. Захваченное бедро ложится на ваш бицепс и прижимается рукой сверху. Вставая на правой ноге в стойку кибэ-даци правая, наложите ладонь левой руки на тыльную сторону ладони правой руки и резко выполните скручивание влево, в направлении своей левой ноги обеими руками. Сделайте это движение так, как будто двумя руками забрасываете себе на правое плечо тяжелый мешок.

Противник упадет головой вниз в район вашей левой ступни. Далее выполняется добивание.



824



825



826



827

ТЕХНИКА КОНТРАТАК ПОСЛЕ БЛОКА ГОЛЕНЬЮ

Связки, в которых вы выполняете блок голенью или в которых он присутствовал в качестве дополнительного страхующего движения, мы уже изучили. Вернемся в этот раздел техники, чтобы изучить еще несколько приемов с блоком голенью.

Этот блок обеспечивает надежную, достаточно универсальную защиту. Связки с ним хорошо применяются, они просты и эффективны. Поэтому целесообразно выделить их в отдельный, небольшой раздел техники, а так же самостоятельный стиль ведения боя. Для этого мы разучим в конце раздела специальное упражнение.

БЛОК ГОЛЕНЬЮ НАРУЖУ ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ, КОНТРАТАКА

Вы находитесь в стойке кокуцу-дachi левая. Противник атакует вас мая-гери правой (атака может выполняться различной: мая-гери левой, мавашигери правой шодан или дзедан, йоко-гери шодан и др.). Первоначальное движение — вынос колена чуть дальше правой проекции корпуса вправо для того, чтобы обеспечить наибольшую площадь защиты. Затем колено с голенью со ступней,

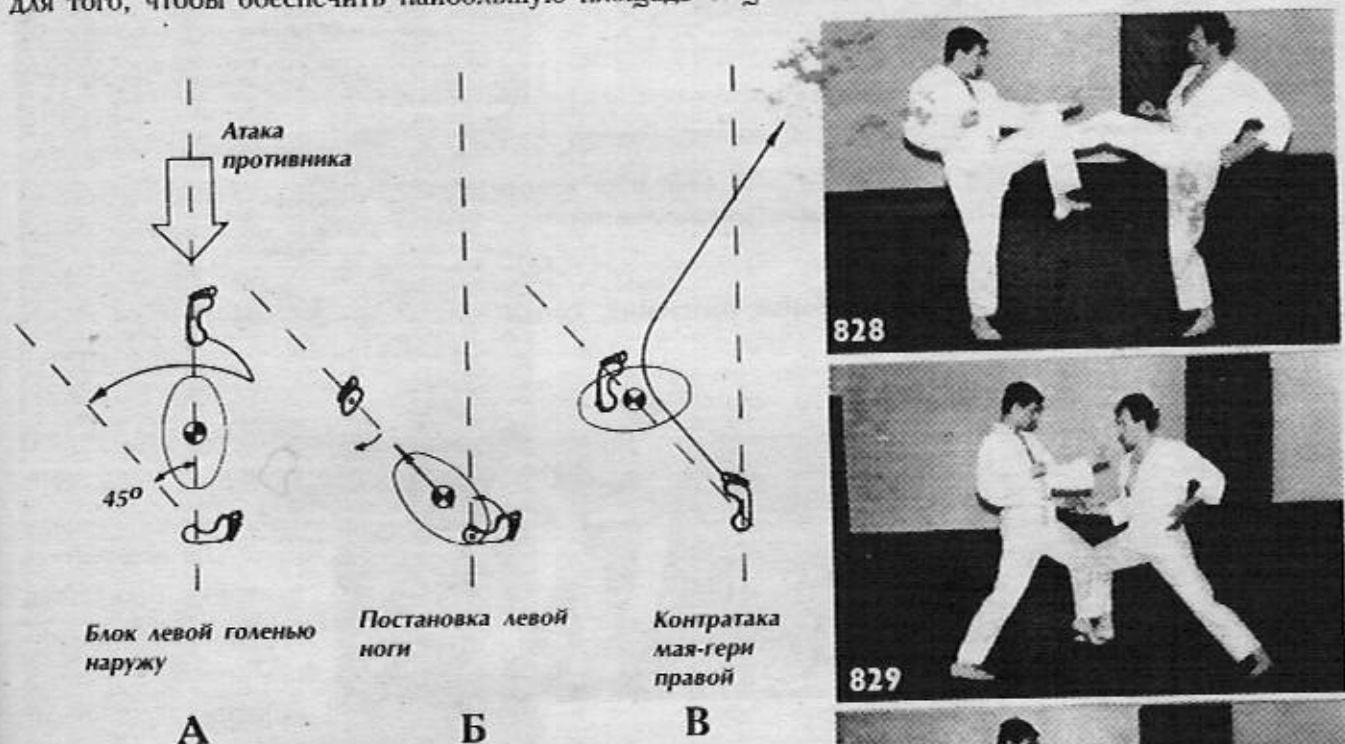


Рис. 172 Блок голенью наружу из КОКУЦУ-ДАЧИ, контратака МАЯ-ГЕРИ

развернутой носком наружу, переносится влево, выполняя блок голенью наружу. После блока нога опускается на носок, на линию, проходящую через ступни и уходящую влево под 45 градусов. Затем на нее переносится вес тела и правая нога через закрытие паха выполняет мая-гери шодан в живот или пах (см. рис. 172, см. фото 828-830). Руки при выполнении приема не разбрасываются, защищая корпус, если нужно, делают блок, а при входе в ближнюю дистанцию держатся конусом.

БЛОК ГОЛЕНЬЮ НАРУЖУ ИЗ СТОЙКИ ОЖИДАНИЯ, КОНТРАТАКА

Находясь в стойке ожидания и защищаясь от атаки противника, который наносит мая-гери правой, выполните блок голенью наружу левой ногой. Поставив левую на носок, через закрытие паха нанесите мавашигери правой в голову. Можно выполнить другое продолжение, нанося правой пяткой со ступней развернутой наружу на 45 градусов удар в голень (колено, бедро) опорной левой ноги противника. Руки держите конусом (см. рис. 173, см. фото 831, 832).



Рис. 173 Блок голенью наружу из стойки ожидания, контратака

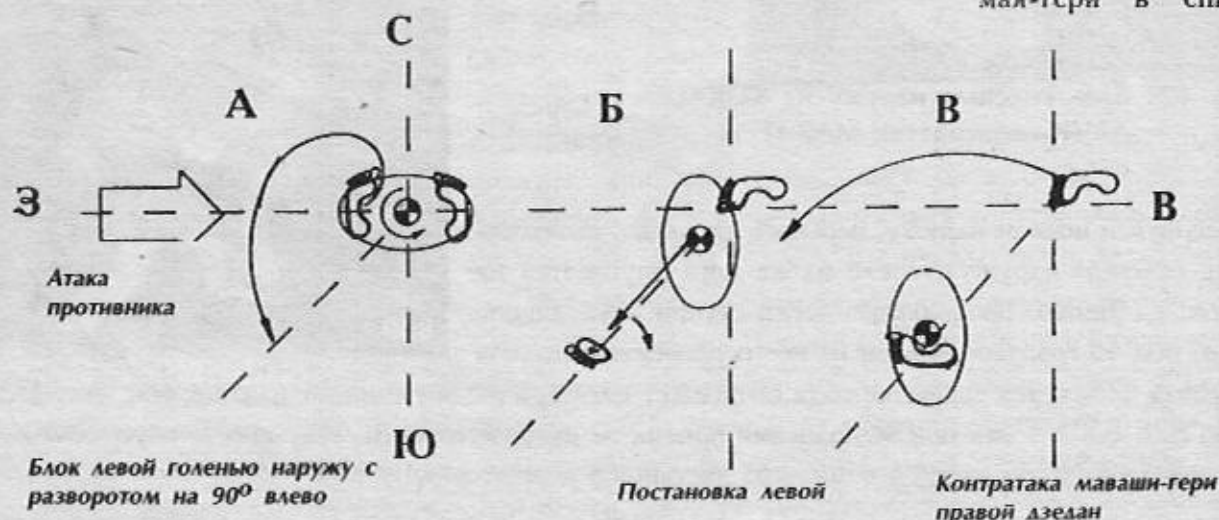
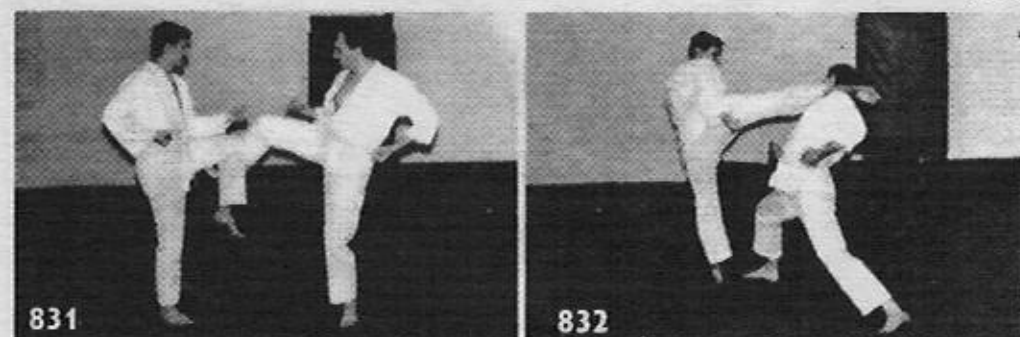


Рис. 174 1. Противник атакует слева

Рассмотрим другие направления атаки противника.

1. Вы находитесь в стойке ожидания, вас атакует "задний" противник, например нанося йоккогери правой ногой. Разворачиваясь влево на 90 градусов на носке правой ноги, выполните блок голенью наружу. Затем выполните постановку ноги на носок, на линию, обходящую противника слева под 45 градусов от линии атаки. После постановки

ноги нанесите мавашигери в голову правой (см. рис. 174).

2. Вы находитесь в стойке ожидания, вас атакует "южный" противник, нанося мая-гери в спину



833



834



835



836



Рис. 175 2. Противник атакует сзади

пяткой. Разворачиваясь влево на 180 градусов блокируйте удар противника своей левой голенью, вращаясь на носке правой ступни. Выполните постановку левой, перенесите вес на нее. Это вращательно-поступательное движение не должно выполняться впустую. Используйте его и нанесите удар правой рукой от живота цуки в голову (см. рис. 175, см. фото 833-836).



837



838



839

БЛОК ГОЛЕНЬЮ НАРУЖУ С КОНТРАТАКОЙ ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ

2. Вы находитесь в стойке кокуцу-дачи левая. Противник наносит мая-гери правой ногой. Выполните блок голенью наружу левой ногой. Не опуская ногу и не вынося ее за левую проекцию корпуса, резко распрямите ее, нанеся мая-гери шодан в пах или в живот (см. рис. 176, см. фото 837-839).



Рис. 176 Блок голенью наружу с контратакой из КОКУЦУ-ДАЧИ

УПРАЖНЕНИЕ В БОЛЬШОМ КРУГЕ

Сейчас вернемся к упражнению на импровизацию (см. выше), в котором вы начинали освоение боевого пространства с перемещениями. Перечислить количество вариантов, которые вы будете использовать и разучить их крайне трудно. Как и во всей нашей системе обучения вы сейчас усвоили только "правила", по которым будете действовать, а они уже подскажут вам конкретный вид конкретного присма от конкретной атаки соперника в данный момент. Как и во всем карате, представляющем свод "законов", все, что не запрещено этими законами, разрешено.

Все связки выполняются по наитию, исходя из конкретной ситуации. Они переходят одна в другую, выполняются в обратном порядке, разворачиваются в любом направлении.

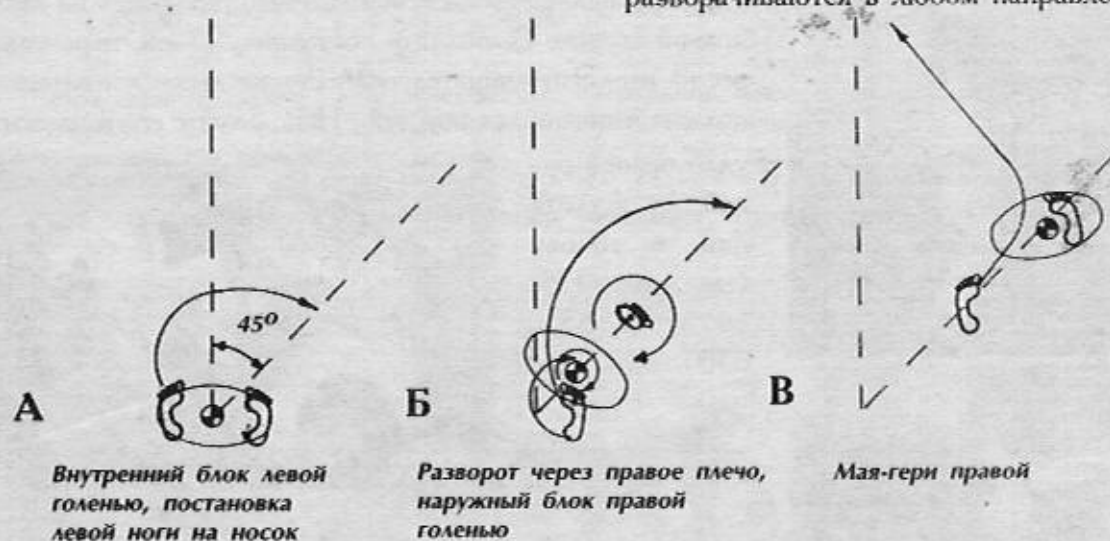
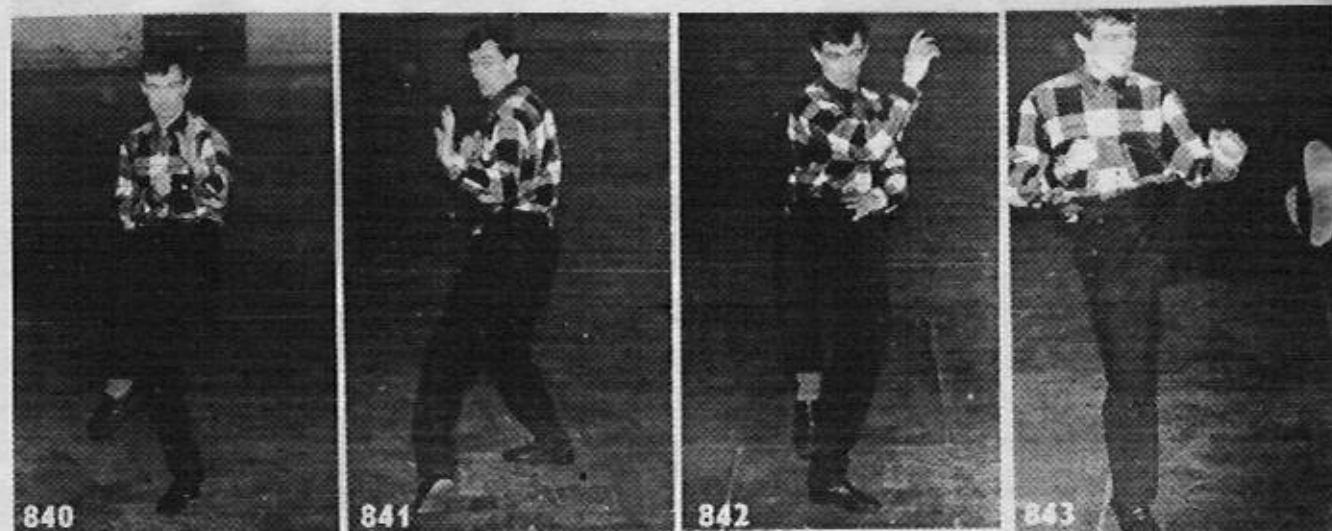


Рис. 177 ПРИМЕР А,Б



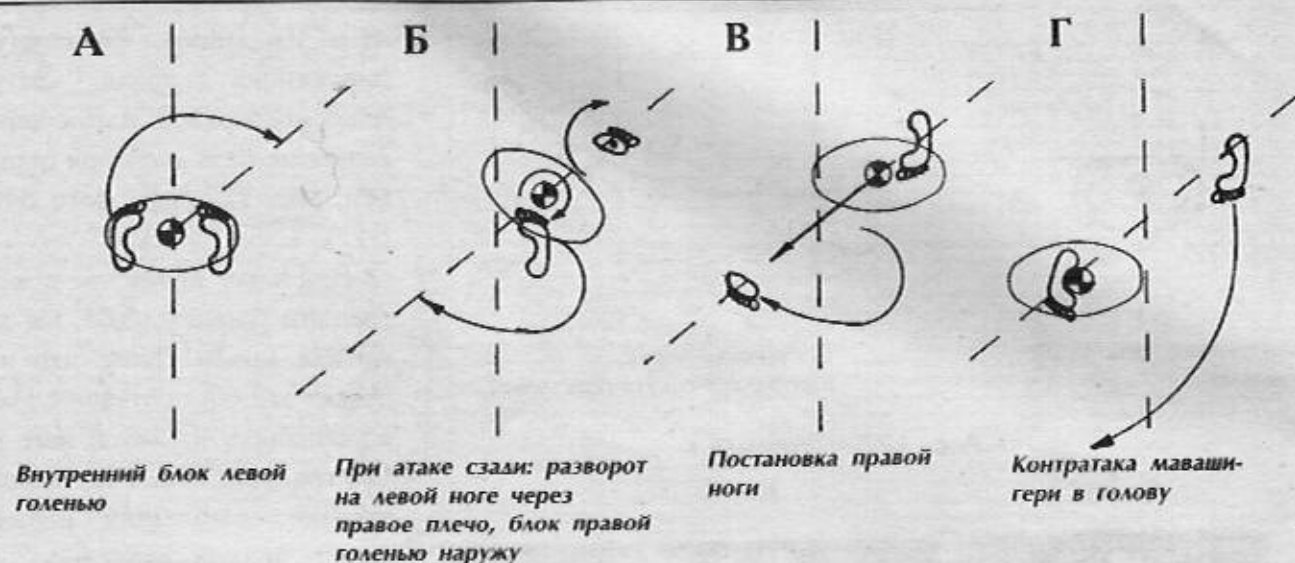


Рис. 177 ПРИМЕР В



Разберем несколько примеров.

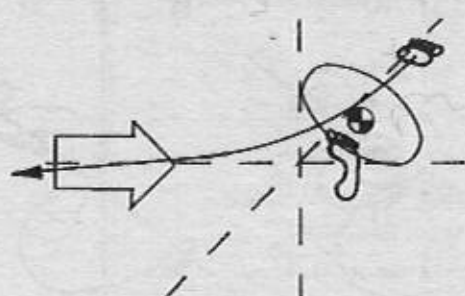
Встаньте лицом на "север" в стойку ожидания в центр большого круга. (Напомню, что и стороны света и большой круг существуют только в вашем воображении).

А. Например атакуете вы. Выполнив внутренний блок левой голенью, поставив ее на линию, уходящую вправо под 45 градусов. Теперь, разворачиваясь через правое плечо вы можете атаковать северного противника правой ногой йоко-гери (сокуто-гери, ура-микадзуки и др.).

Б. Вы заметили, что северный противник среагировал на ваше движение и ушел назад, и ударом с разворотом вы его не достанете. Продолжая вращение по часовой стрелке на левой ноге, вы все-таки выносите правую ногу, но не на удар, а выполняете ей внешний блок голенью с постановкой



Внутренний блок левой голени



Постановка левой.
Контратака сокуто-гери левой

Рис. 177 ПРИМЕР Г



на среднюю дистанцию и сделал замах на удар. Не перенося вес тела на левую и не ставя ее на полную ступню, выполните удар сокуто-гери шодан в направлении западного противника (см. рис. 177.Г, фото 849, 850).

Таким образом вы постоянно передвигаетесь в пределах большого круга. Представляя себе очередную боевую ситуацию, вы выполняете движения по защите и контратаке. Старайтесь максимально разнообразить свои действия. Не торопитесь, не бойтесь пауз. С максимальным напряжением, как и в реальном бою работают не ваши руки или ноги, а ваш мозг.

Постоянно повторяя это упражнение на импровизацию вы разучите не только этот стиль ведения боя, но и приобретете полезную привычку при различных передвижениях подстраховываться блоком голени, особенно при разворотах.

Не увлекайтесь ударами в голову. Больше атакуйте диафрагму, пах и ноги.

КОБРА, МАВАШИ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ С РАЗВОРОТОМ

На основе уже имеющихся ваших знаний выполнить связку несложно. Связка атакующая, значительно реже — защитная.

Встаньте в стойку ожидания (левую зенкуцу-дачи, левую фудо-дачи). Выполните кобру правую. По направлению ухода противника наметьте линию своего дальнейшего передвижения. Теперь, пронеся левую ногу сзади правой и вращаясь на правой через левое плечо поставьте носок левой в точку, находящуюся слева от противника. Эта точка находится на линии корпуса противника, то есть на линии, перпендикулярной линии атаки и лежит на длину локтя от центра масс противника (см. рис. 178, см. фото 851-853). Разворачиваясь на носках ступней после кобры почти на 360 градусов, нанесите правой рукой удар ура-маваши предплечьем с разворотом в голову. Следует

ноги на линию, обходящую противника справа. Затем наносите правой ногой через закрытие паха мая-гери шодан (см. рис. 177.А,Б, фото 840-843).

В. Начав движение с внутренним блоком левой, вы заметили краем глаза, что нападает задний противник. Разворачиваясь на левой ноге на 180 градусов назад, по часовой стрелке, выполните наружу блок правой голени. С постановкой правой выполните мавашу-гери левой в голову южного противника (см. рис. 177.В, фото 844-848).

Г. Начав движение с внутренним блоком левой на север, вы заметили, что западный противник подскочил

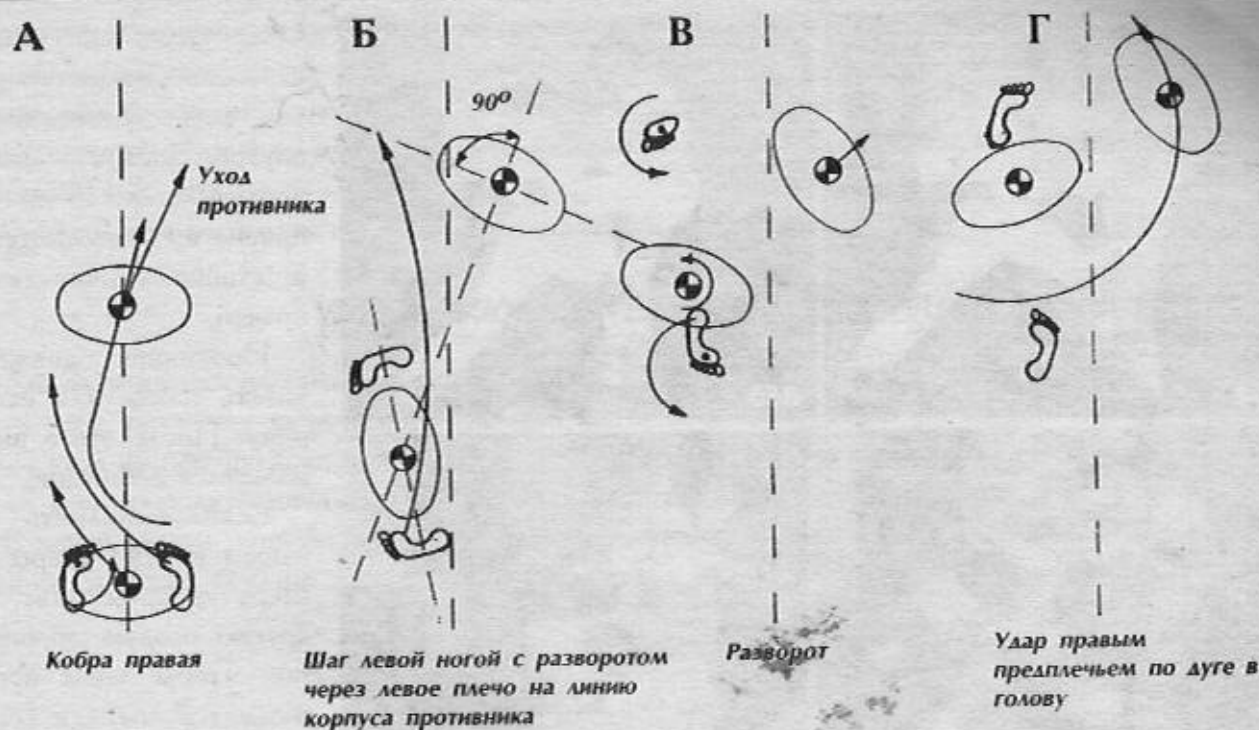


Рис. 178 КОБРА, МАВАШИ предплечьем с разворотом



напомнить, что удар наносится на последней четверти пути вращения. Ударная рука как бы возникает в последний момент из-за спины. Так как мощные удары с разворотом в бою трудно контролировать, удар наносится не шуто и не цки, так как их можно травмировать.

При отработке главное — добиться минимальной паузы между ударами. Отрабатывать следует на лапе, на тяжелом мешке и с партнером. Так же партнер, меняя направления ухода, усложняет вам выполнение приема, вы вынуждены менять направление и длину второго шага, а следовательно и угол разворота при ударе.

НОЖНИЦЫ

Прием довольно сложен в исполнении, но положения, в которых он может быть применен, в кумитэ возникают часто.

Для разучивания встаньте в стойку кибэ-дзучи фронтальную. Допустим, противник атаковал и его нога зашагнула на линию, соединяющую ваши ноги. Например, это правая нога. Выполните прыжок, в котором нанесите два встречных удара по ноге противника. (см. фото 854, 855). Левая нога нижней частью голени наносит удар по внешней стороне нижней части голени противника. А правая нога одновременно наносит верхней частью голени удар во внутреннюю сторону бедра чуть выше колена.



Обе ступни при ударе держатся "закрытыми", то есть развернуты внутрь. Корпус не разворачивается. В конце приема вы оказываетесь в стойке санчин-дachi правой.

Противник должен упасть назад и в сторону. После этого выполняется добивание.

Если выполнить в нашем приеме удары с закручиванием таза в другую, правую сторону, так, чтобы левая нога оказалась впереди (см. фото 856, 857), то прием приобретает другой вид. Противник встанет



на правое колено, спиной к вам. Из этого положения выполняем добивание или переходим к контролю и захвату головы.

Необходимо добавить, что прыжок выполняется не на месте, а немного вперед.

Хорошо освоив упражнение, можно перейти к следующему, более сложному приему.

Противник наносит мая-гери шодан. Вы, находясь в стойке ожидания или кибa-дachi фронтальной, выпры-

гиваете вверх. Нога противника пролетает между ваших ног. В прыжке выполните "ножницы", в одном варианте получится бросок, во втором — слом ноги противника (см. фото 858).

Прием нужно разучивать осторожно, чтобы не травмировать партнера. Когда освоите движение, попробуйте сломать толстую деревянную рейку, которую держит партнер. При этом мышцы голени, защищающие надкостницу, должны быть сильно напряжены.

Как и все упражнения на разбивания предметов, это необходимо только для лучшего понимания удара, приема, но ни в коем случае не как цель, которой нужно достичь.

УПРЕЖДАЮЩАЯ ТЕХНИКА

Обобщим в этом разделе понятие упреждающей техники, затем разучим несколько приемов с ярко выраженной упреждающей направленностью, чтобы у вас сложилось окончательное представление об этом виде техники.

Упреждающая техника — один из видов защиты в каратэ, в котором первым нападает противник, а защищающийся, не входя в непосредственный контакт с нападающим с целью блокирования его ударов, первым наносит контратакующий удар.

Уже из этого определения видно, что это сложный вид техники. К этому нужно добавить, что он еще очень красивый и интересный.

Допустим, противник делает замах или переносит вес тела на одну ногу, по чему вы определяете, что сейчас он нанесет удар. Вы выполняете удар первым. Это простой пример применения упреждающей техники, однако очень сложный в исполнении. Вообще, задача определения момента начала атаки — одна из главных задач, решаемых каратэ. Мы решаем эту задачу с помощью передвижений.

Разучим еще несколько связок из упреждающей техники.

УПРЕЖДАЮЩАЯ ТЕХНИКА С КОНТРАТАКОЙ УШИРО-ГЕРИ

Для разучивания вам необходимо вспомнить и повторить три похожие связки:

- уход из кокуцу-дэчи назад прыжком, контратака уширо-гери;
- уход из кокуцу-дэчи назад прыжком, подшаг, контратака йоко-гери;
- уход из кокуцу-дэчи назад прыжком, внутренний блок голенью, йоко-гери с разворотом.

В новой связке первоначальный "показ" противнику способу вашего ухода назад несколько отличается и дает больше возможности для маневра направлением и скоростью.

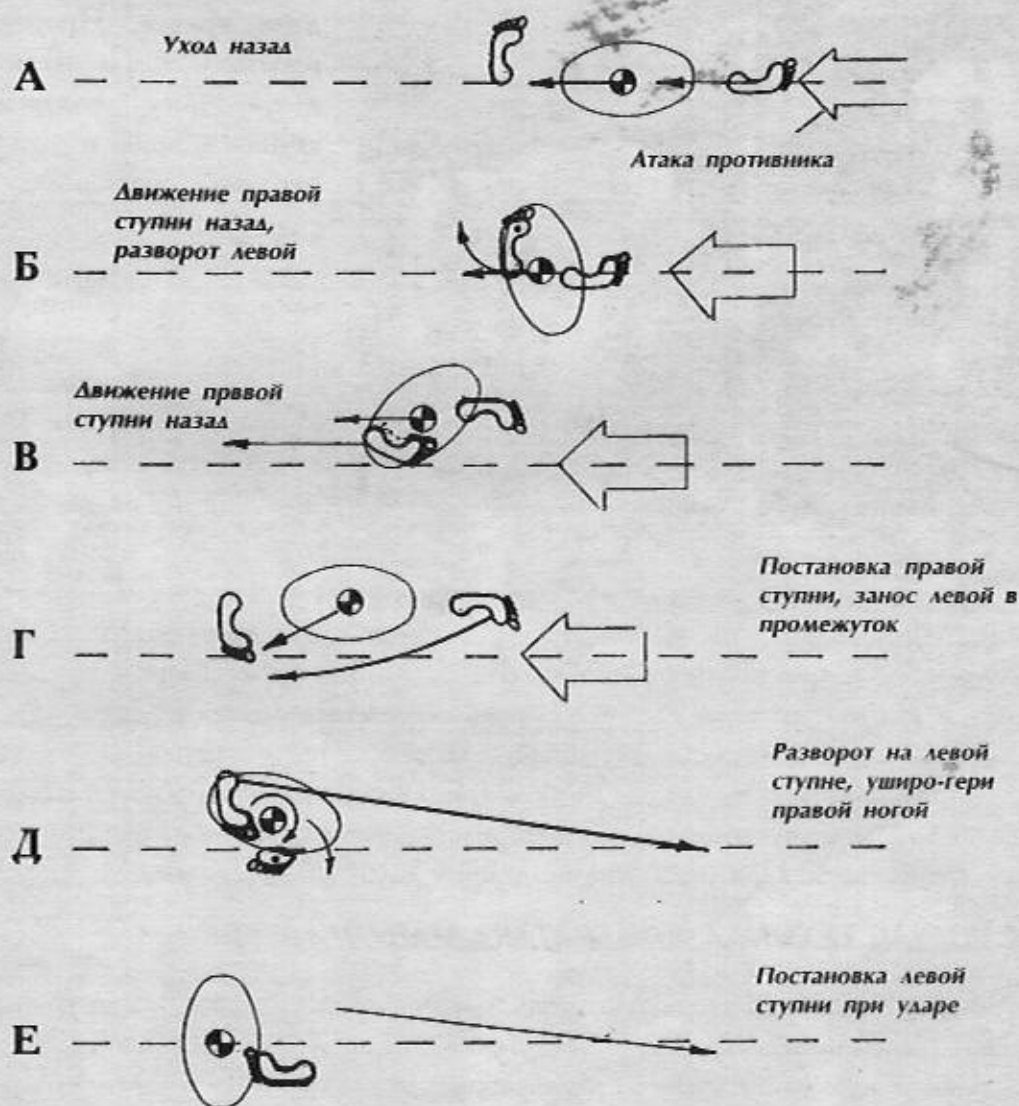


Рис. 179 Упреждающая техника, контратака УШИРО-ГЕРИ



859



860



861



862



863

Итак, встаньте в стойку кокудзучи правая. Противник атакует произвольно. Перенесите вес тела на левую ногу, подтягивая правую ступню к левой и разворачивая корпус на противника. В момент совмещения ступней (см. рис. 179, см. фото 859-863) правая ступня пяткой двигает пятку левой назад. Левая ступня, вращаясь на носке на 90 градусов становится параллельна линии атаки и как бы пропускает правую, которая, плавно скользя, проходит на ширину стойки дальше

назад. Далее правая разворачивается вправо на 90 градусов и становится назад в стойку кокудзучи левая. Но движение корпуса назад на этом не останавливается. Тяжесть переносится на правую ногу, а левая, плавно скользя по пологой дуге становится носком с наружи правой ступни. Затем правая выполняет упреждающий удар уширо-гери шюдан, а левая ставится в это время на полную ступню, причем импульс падения тела с носка на пятку вкладывается в удар.

Таким образом, чувствуя темп наступления противника вы, не меняя высоты головы плавно отступаете, встречая его упреждающим ударом. Взгляд при ударе уширо-гери падает через левое плечо. Если вы будете смотреть через правое то вам понадобится время на разворот, соответственно это удлинит время удара. При отработке не делайте пауз при отступлении.

УПРЕЖДАЮЩАЯ ТЕХНИКА, КОНТРАТАКА МАВАШИ-ГЕРИ

Начните связку из стойки кокудзучи левая. Смену стойки и отступление выполните аналогично предыдущему. Далее, запясы носок левой ступни к внешней стороне правой ступни, выполните обманное движение. До этого ваш корпус разворачивается по часовой стрелке. Продолжите это движение, показав противнику короткий замах правым локтем, как будто вы с разворотом через плечо собираетесь ударить шуто-учи правой в голову. После этого короткого движения сразу начинайте вращение в другую сторону. Вращаясь на левом носке против часовой стрелки нанесите удар мавашигери правой ногой в голову (см. рис. 180, см. фото 864-869).

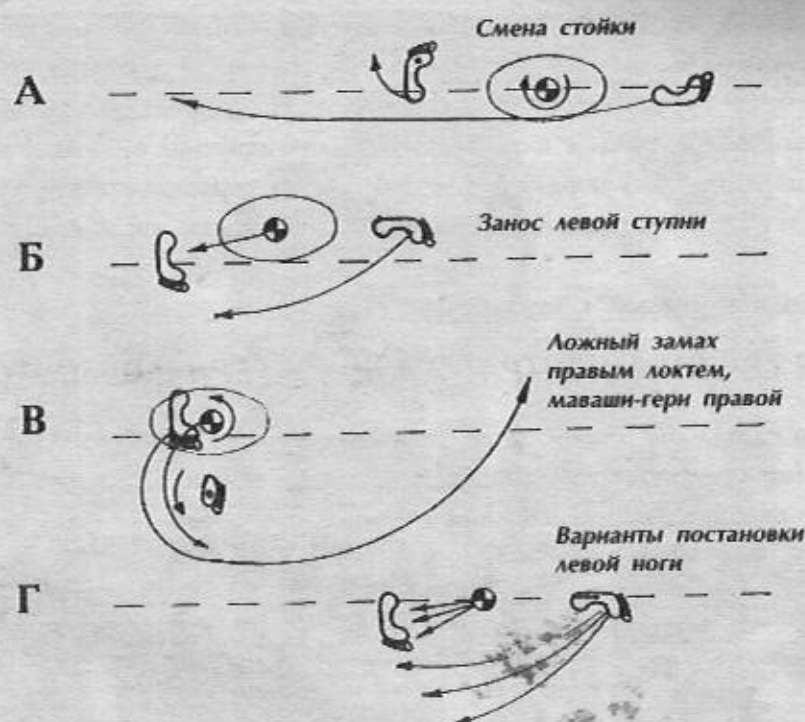
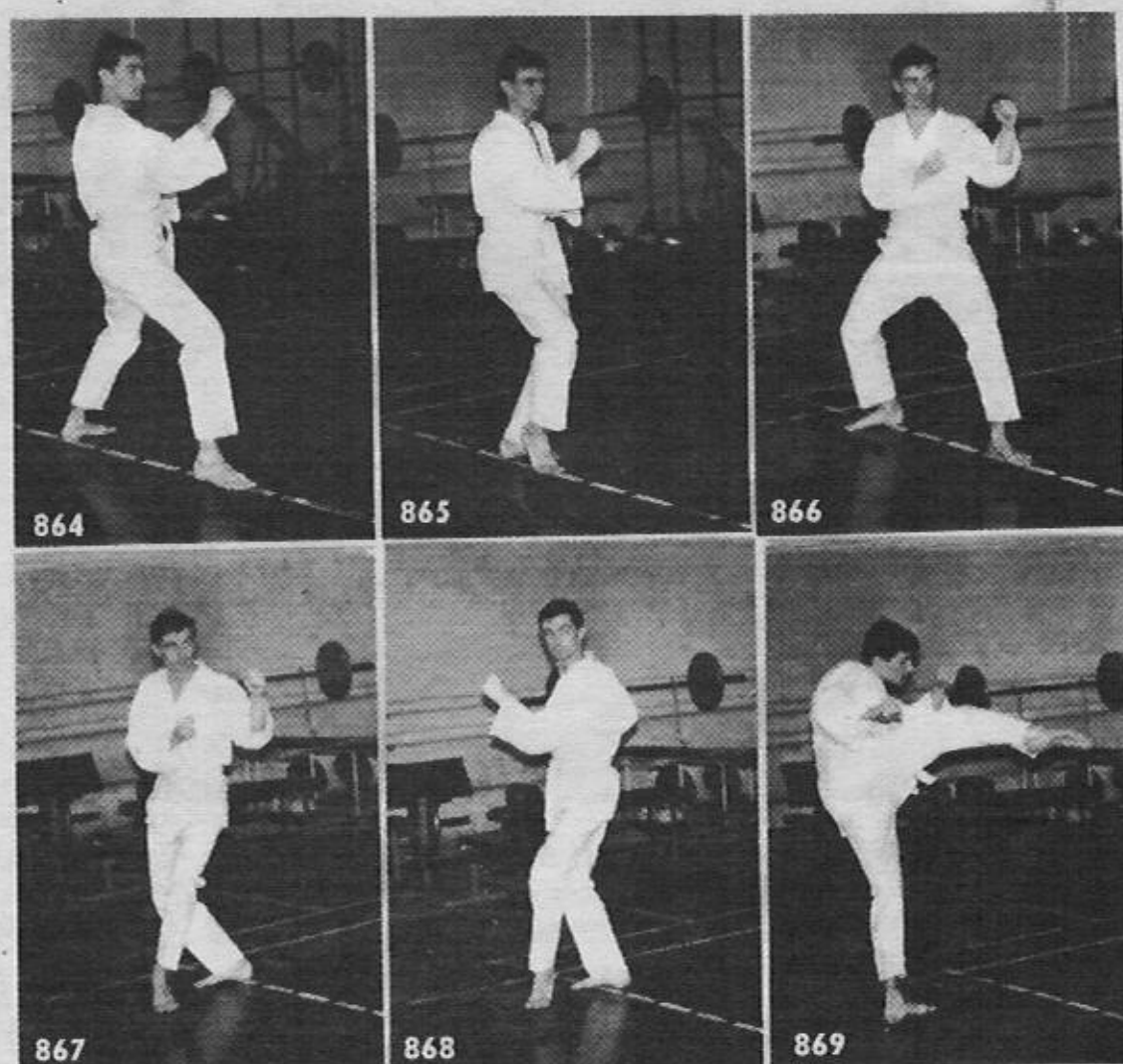


Рис. 180 Упреждающая техника, контратака МАВАШИ-ГЕРИ



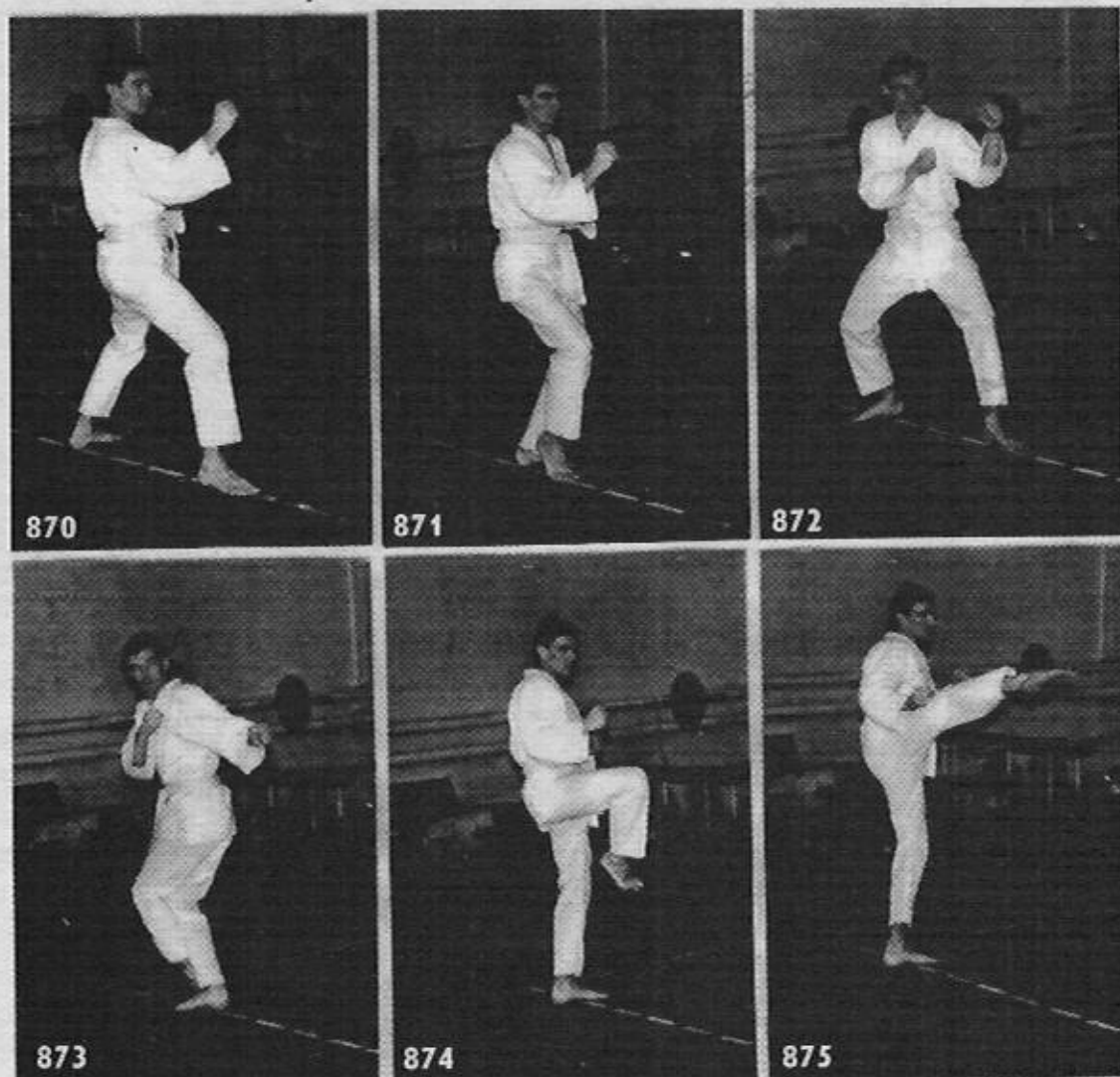
Уход, который используется в этих связках позволяет менять направление и дистанцию для выполнения контратаки. На примере последней связки попробуйте при ее отработке менять направление, занося левый носок наружу, на различные расстояния от правого (см. рис. 180.Г).

Теперь вам необходимо вернуться к трем связкам, упомянутым выше ("Уход из кокуцу-дачи назад прыжком, контратака ...") и разучить их, исполняя первоначальный уход не прыжком, а сменой стойки. Таким образом в вашем арсенале будет достаточное число приемов из этого раздела техники.

Отрабатывать их нужно только с партнером.

УПРЕЖДАЮЩАЯ ТЕХНИКА, КОНТРАТАКА ЙОКО-ГЕРИ С РАЗВОРОТОМ

Уже знакомая вам связка, на основе ухода, описанного выше, приобретет следующий вид (фото 870-875). Необходимо заметить, что три последних связки можно выполнять и без смены стойки, однако только после очень хорошего освоения техники.



УПРЕЖДАЮЩАЯ ТЕХНИКА, ЙОКО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ

Перед изучением этой связки необходимо вспомнить и повторить связку "Атака из кибэ-дачи боковой, йоко-гери шодан упреждающий".

Начните связку из стойки кокуцу-дачи левой или кибэ-дачи левой. Отступая левой ногой назад вы меняете стойку на кибэ-дачи правую. В момент совмещения ступней (при движении левой ступни



876



877



878



879



880

назад) правая рука выполняет удар цки в уровень головы. Затем рука немедленно возвращается.

В момент касания левой ногой крайней задней точки вашего отступления она без задержки выполняет прыжок на противника. В прыжке вы выполняете йоко-гери подан правой ногой и удар цки правой рукой "вразрыв" с левой рукой (см. фото 876-880).

При отработке этой связки на тяжелом мешке необходимо добиться:

неизменного положения высоты головы;

совпадения момента совмещения ступней и первого удара;

минимальной паузы между тремя ударами;

легкого, кратковременного, словно обжигающего касания левой ногой дальней точки ухода.

ЙОКО-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ УПРЕЖДАЮЩИЙ

Для начала выполните следующее упражнение. Встаньте в широкую стойку кибэ-дэчи левой. Взгляд направлен влево. Теперь прыжком поменяйте ноги. Правая нога проходит сзади, левая - впереди. Корпус разворачивается на 180 градусов по часовой стрелке, а взгляд на 360 градусов в ту же сторону. Выполните несколько таких прыжков.

Теперь переходите к высокому выпрыгиванию при смене ног. Как в "Технике уходов вниз", вы выпрыгиваете, разворачиваясь на 180 градусов и ударяя себя коленями в плечи. После освоения упражнения переходите к разучиванию приема.

Противник атакует произвольно. Вы, находясь в левой стойке кибэ-дэчи, выполняете прыжок с разворотом на 180 градусов по часовой стрелке и в прыжке наносите удар йоко-гери правой ногой. После удара приземление производится в стойку кибэ-дэчи правая (кокуцу-дэчи). Старайтесь при разучивании выполнять разворот полностью, выполняя удар йоко-гери (см. рис. 180b, см. фото 881, 882). Если вы не повернетесь, получится удар уширо-гери или сокуто-гери. Для контратаки этого хватит, но удар в прыжке вы освоите не полностью. Именно поэтому во всех ударах с

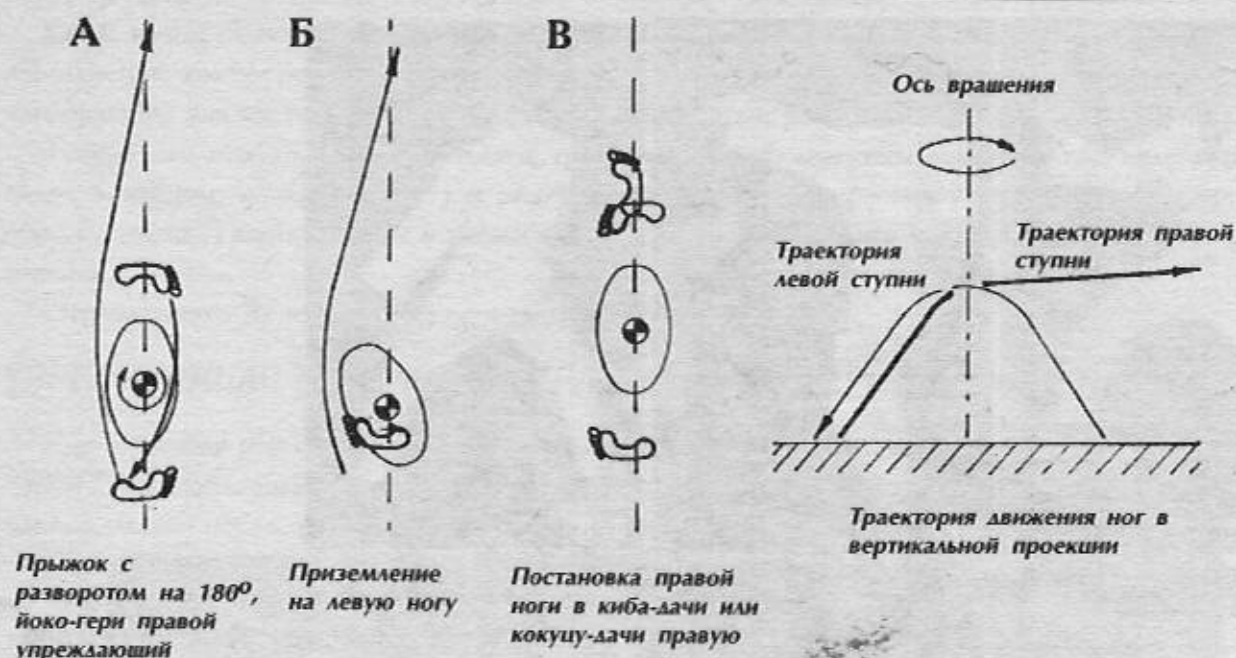
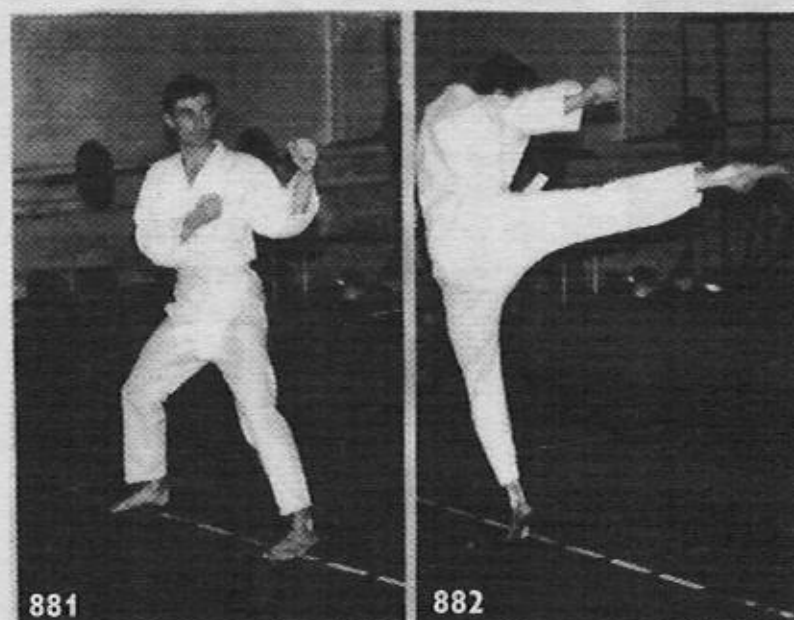


Рис. 180-6 ЙОКО-ГЕРИ в прыжке с разворотом на 180° упряжающий



разворотом мы при обучении выполняем йоко-гери, чтобы затруднить обучение. Если такая связка в бою будет выполнена "грязно", то получится удар сокуто-гери или уширо-гери. Если же вы на тренировке вы не научитесь доворачиваться, то в кумитэ ничего не получится.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УХОДОВ ОТ АТАКИ ПАЛКОЙ

Удары палкой существенно не отличаются от ударов рукой и ногой, но имеют свои особенности. Они так же бывают боковые и прямые, верхние, средние и нижние. Эти удары в большей степени обладают инерцией, что в некоторых случаях делает нападающего более уязвимым. Также рука, удлиненная палкой, значительно увеличивает расстояние от дальней границы до зоны поражения до объекта вашей контратаки — тела противника. Еще одна особенность — угловая скорость руки с палкой меньше, чем просто руки или ноги. Удары палкой трудно блокируются, поэтому требуются применения техники, не использующей блокирующих движений, включающей активные передвижения, уходы, уклоны и увертки.

Все эти особенности ударов палкой продиктовали основные принципы работы с противником, вооруженным палкой. Почему мы подходим к такому сложному виду боя не разучивая конкретные приемы, а только усваивая основные принципы? Наверное потому, что известных вам связок уже вполне хватит, чтобы вести бой любой сложности.

Наша задача — не напичкать вас новыми приемами, количество которых огромно, а придать нужное направление вашей мысли в бою. Таким образом, запомнив несколько основных принципов, усвоив все "можно" и "нельзя" этого вида боя, вы сможете применить свой арсенал техники в реальной ситуации. Наоборот конкретные, пусть даже эффективные и красивые приемы на этой стадии обучения не будут в бою вспомнены вами, а следовательно и применены.

Итак, запомните простые правила.

1. Если противник выполняет намах в верхний уровень, выполняет боковой, секущий, прямой или сверху удар в голову, то уход выполняется вниз (см. "техника уходов вниз") или за спину противника.

2. Если противник атакует в средний уровень прямым ударом, выполняем все уходы тая-собаки и увертки, переходя на захват палки.

3. Если противник атакует в средний уровень боковым ударом, то блокирование и уходы в сторону выполнять нельзя. Уход выполняется прыжком назад. А затем, используя фактор инертности руки с палкой, немедленная контратака с прыжком вперед.

4. Если противник атакует боковым ударом в ноги, то уход выполняется вверх (см. "техника уходов вниз"), затем мгновенно переходим к контратаке.

5. Во всех случаях, когда зона поражения удара представляет сектор, можно двигаться к основанию сектора в ту сторону, в которую "показывает" направление удара (см. рис. 181).

Используя эти основные принципы, начинайте разучивание с партнером. Партнер должен выполнять движения медленно, с замахом, чтобы показать вам направление атаки. Вы, выполнив уход, на основе известных вам связок выполняете контратаку. Не усложняйте ее, ведь приемов существует множество, в бою вы можете применить самые сложные и красивые, но эту сложность и красоту некому будет оценить. Выполните изученные связки и помните, что у человека с палкой, ножом, пистолетом те же слабые места, что и у безоружного противника. Это нос, пах, голень и т.д.

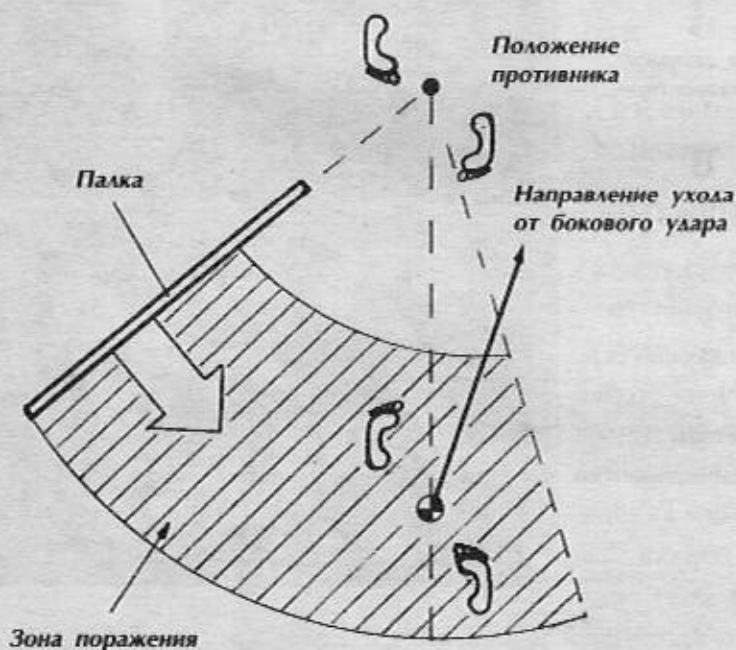


Рис. 181

УХОД ВПЕРЕД ПОД 45 ГРАДУСОВ, МАВАШИ-ГЕРИ ПЯТКОЙ

Исходя из особенностей строения нашего организма можно утверждать, что самые сильные удары человек наносит той частью тела, в которой в ударе участвует меньшее число костей. Возьмите мощный удар коленом — в нем участвует только большая берцовая кость. Вторым пример — удар основанием ладони — тейшо, в нем не участвуют кости кулака. А сила удара локтем? Почему это происходит? Потому что любой удар это совокупность действий мышц, которые в момент удара выстраивают определенную цепь построения костей. Чем меньше костей, тем прочнее эта цепь.

В ударе, который мы разучим, из мавашигери исключены слабые кости ступни, он наносится пяткой.

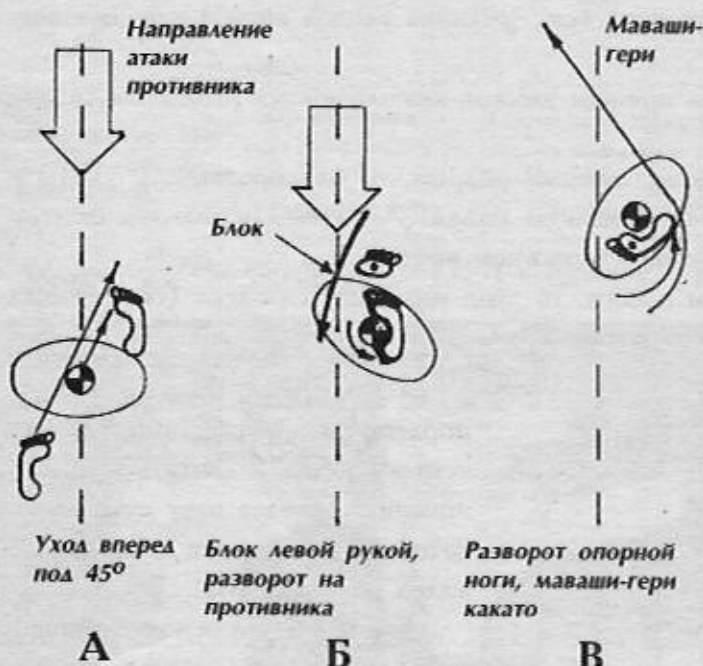
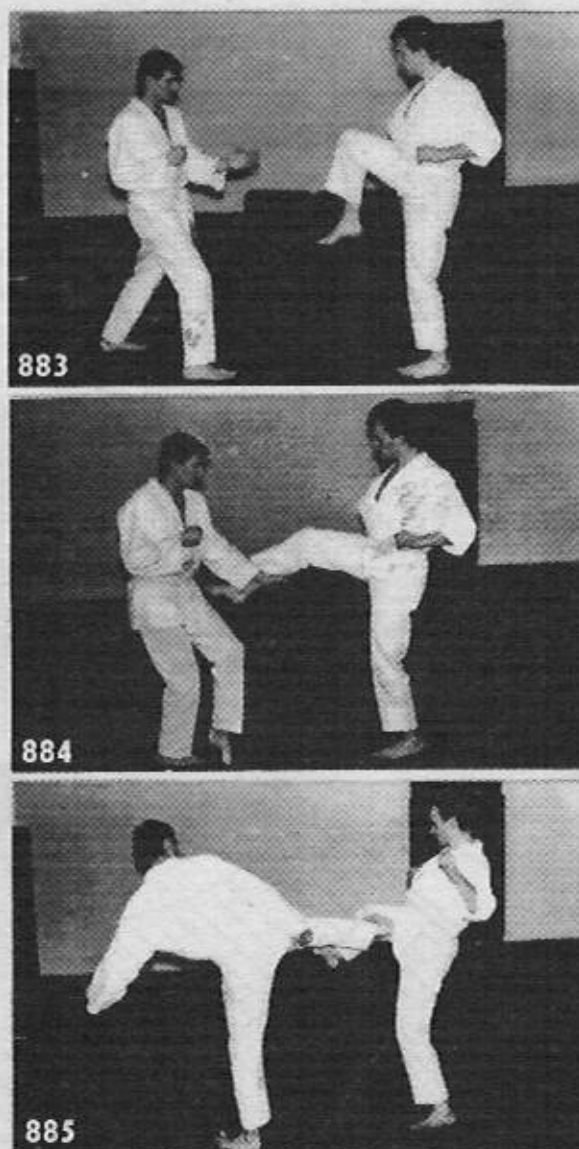


Рис. 182 Уход вперед под 45°, МАВАШИ-ГЕРИ ПЯТКОЙ

Выполняя уход вперед под 45 градусов (см. «техника ухода вперед под 45 градусов») из стойки зенкуцу-дachi правой, вы заносите левый носок вперед — снаружи правой ступни, одновременно выполняя страхующий блок левой рукой. Теперь, разворачиваясь на левой ступне, за счет подачи таза вперед нанесите удар мавашигери в корпус противника или внутреннюю часть бедра его атакующей правой ноги. Траектория удара — пологая дуга. В момент окончания удара корпус, таз и нога находятся в одной плоскости. Итак, удар выполняется как мавашигери, а заключительная стадия как йокогери. Ступня параллельна поверхности, носок сильно вытянут на себя (см. рис. 182, см. фото 883-885).

УХОД ИЗ КОКУЦУ-ДАЧИ НА МЕСТЕ, МАЯ-ГЕРИ УПРЕЖДАЮЩИЙ

Связка предназначена для работы в малом круге и относится к упреждающей технике. Встаньте в стойку кокуцу-дachi правая. Противник начинает атаковать произвольно с дистанции одного



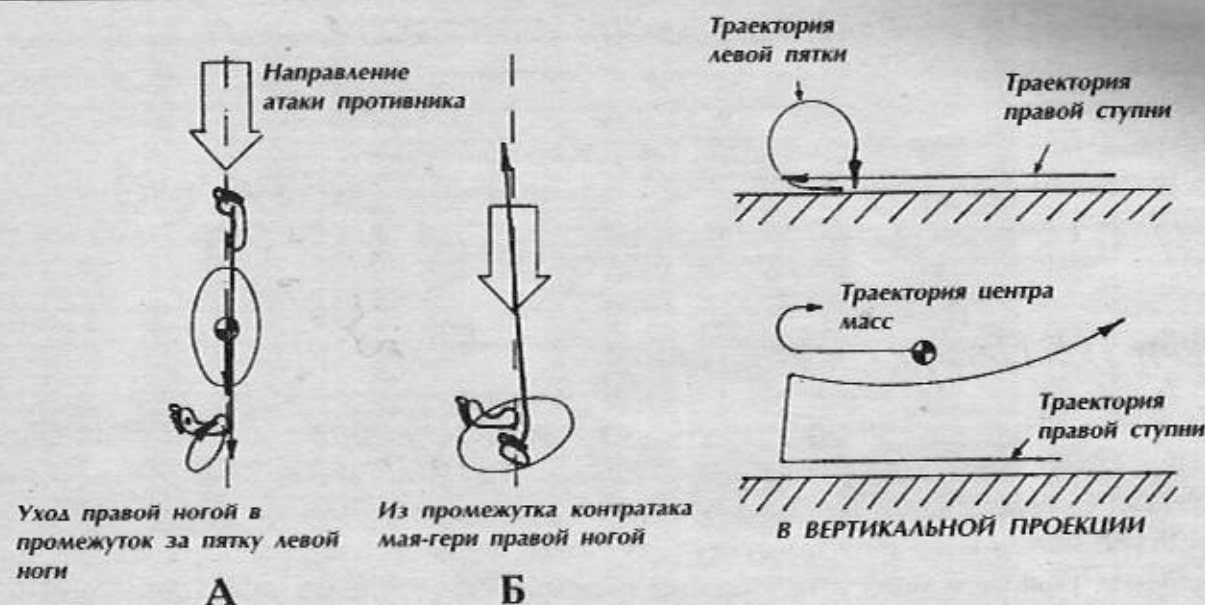


Рис. 183 Уход из КОКУЦУ-ДАЧИ на месте, МАЕ-ГЕРИ упреждающий



большого шага, например наносит удар ножом в область живота. Ваша правая нога начинает скольжение назад, одновременно с переносом тяжести на левую ногу. Правая нога скользит строго по прямой, она проходит через пятку левой ступни (см. рис. 183, см. фото 886-889) и становится на носок за ступню левой. В момент совмещения ступней левая нога, оставаясь на носке, вращается и пропускает правую. При этом левая пятка рисует окружность: идет назад, поднимается, идет вперед, опускается на место. Таким образом вы оказываетесь в промежутке, но правая нога скрыта от противника для маскировки контратакующего удара. Так же вы переместили корпус на половину ширины стойки назад, развернув его на 90 градусов вправо. Из этого положения нанесите правой ногой мая-гери шодан. Если, как в нашем примере противник атакует ножом, то мая-гери наносится пяткой в бьющую правую руку противника, чтобы выбить нож.



При отработке связки нужно добиться ощущения "волны". Подобно тому, как волна накатывает на берег и возвращается, ваш вес и ваша правая нога бросаются назад и возвращаются, вкладывая свое начальное движение в силу удара. Это не похоже на отскакивание мячика. Наоборот, ваш первоначальный уход и является замахом для контратакующего удара.

Во время выполнения мая-гери вы должны стоять на распрямленной ноге. Таким образом траектория удара и направления движения вашего центра масс будут идти снизу-назад вверх-вперед (см. рис.).

МАЯ-ГЕРИ, ТАЯ-СОБАКИ, СОКУТО-ГЕРИ

Связка предназначена для атаки, однако рассчитана на активное противодействие противника.

Встаньте в стойку *зенкуцу-даци* правую. Выполните с подшагом левой ногой мая-гери правой ногой в средний уровень. Верните правую ногу, поставив ее носком на полступни вперед левой ноги. Сразу после постановки выполните тазовую увертку влево, с разворотом на 180 градусов против часовой стрелки. При этом левая нога убирается и становится с другой стороны правой ноги на ширину плеч. Одновременно с уходом тая-собаки правая рука выполняет блок *тейшо* под углом 90 градусов к линии атаки (см. рис. 184, см. фото 890-897). Не задерживаясь в стойке, выполните удар *сокуто-гери* шодан правой ногой. Верните ногу в стойку. Шагните левой ногой в стойку *ожи-*

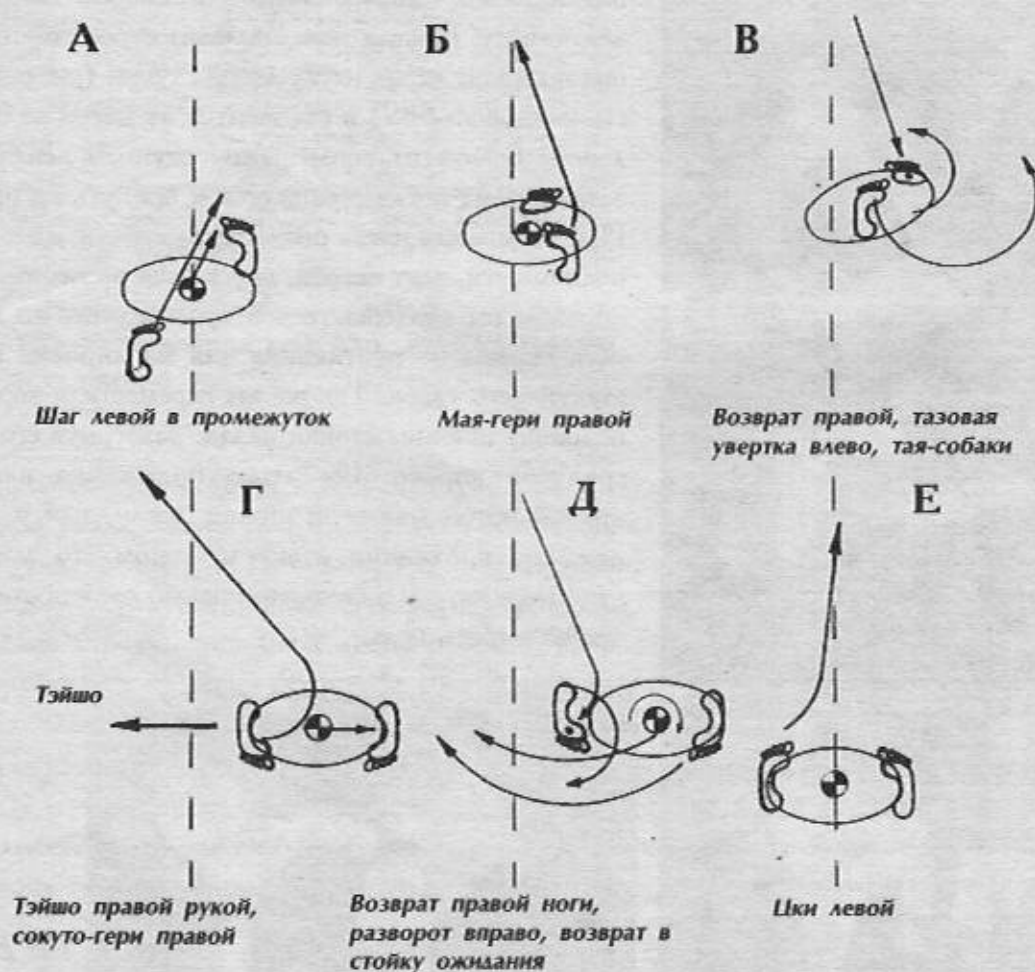


Рис. 184 МАЯ-ГЕРИ, ТАЯ-СОБАКИ, СОКУТО-ГЕРИ



890



891



892



893



894



895



896



897

дания, разворачиваясь вправо по часовой стрелке на 180 градусов, возвращаясь в исходное положение. Одновременно с окончанием разворота нанесите цки левой рукой в голову.

Главное при отработке этой связки — добиться ощущения, что нога, касаясь пола, не задерживается ни на мгновение, как будто обжигаясь. Удар мая-гери провоцирующий, удар сокуто-гери акцентированный, он наносится, когда вы выманили противника на движение вперед.

ЗАЩИТА ОТ МАЯ-ГЕРИ, РЫЧАГ НОГИ ЧЕРЕЗ КОЛЕНО

Встаньте в стойку ожидания. Противник выполняет удар мая-гери шодан правой

ногой. Выполните качание влево, выполняя правой рукой захват ноги противника в "солнце" или после блока гедан-барай. Захватите одежду под голенью противника изнутри. Если места для качения недостаточно, можете удлинить стойку, шагнув немного влево (см. рис. 185, см. фото 898-901). После качения и захвата выполните левой ногой высокий удар микадзуки, но не нанося его, а лишь показывая. Перебросьте ногу через ногу противника, развернувшись на пятке правой ступни. Захватите левой рукой пятку противника снизу и сделайте замок ноги противника. Двумя руками

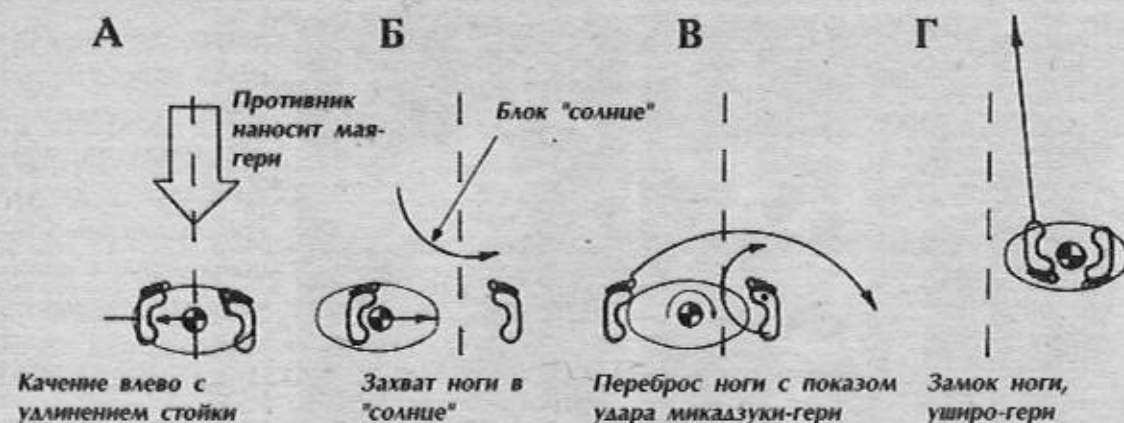
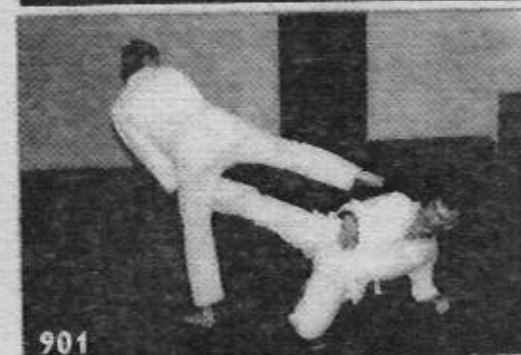


Рис. 185 Защита от МАЯ-ГЕРИ, рычаг ноги через колено



нужно тянуть ступню захваченной ноги на себя, одновременно садясь ягодицами на его бедро чуть выше колена.

Если по ходу боя вы не можете удержать противника, выполните добивающий удар уширо-гери шодан правой.

МАЯ-ГЕРИ С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ

Удар назад необходимо наносить так же скрыто, как и удары вперед.

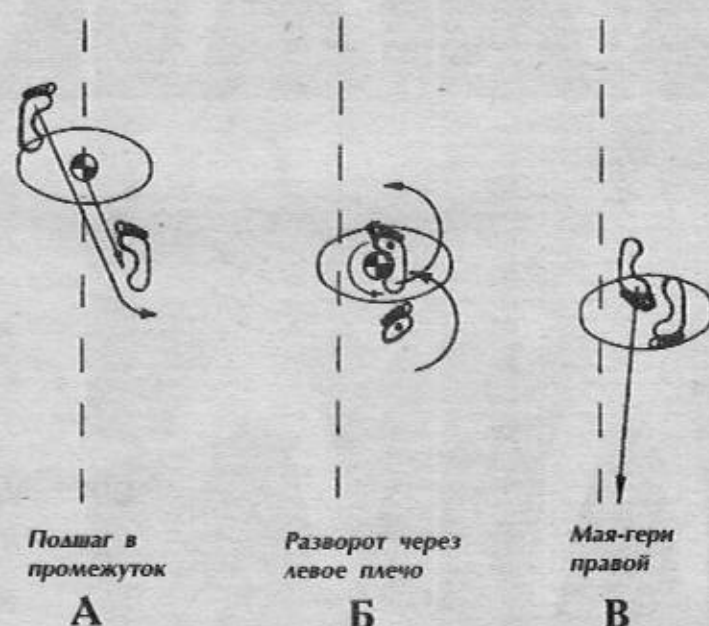
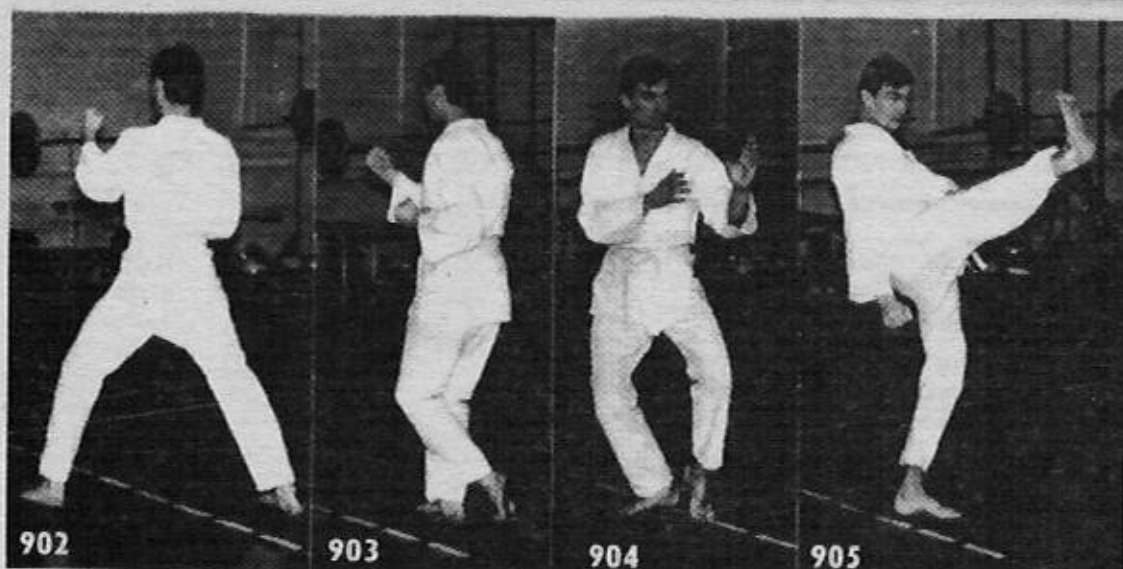


Рис. 186 МАЯ-ГЕРИ с разворотом на 180°

Встаньте в стойку zenku-дзучи левая. Противник находится сзади. Переносим вес тела на правую ногу (см. рис. 186, см. фото 902-905), скользните левым носком в промежуток, поставив его сзади-снаружи правой пятки. Не



убирая локти и предплечья далеко от тела, развернитесь влево на 180 градусов на носках ступней. В конце разворота выполните удар мая-гери шодан правой ногой. Ладони рук опущены и дополнительно скрывают начальную траекторию удара.

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ВНИЗ, КОНТРАТАКА СОКУТО-ГЕРИ С КОЛЕНА

Вы находитесь в стойке зенкудзу-дachi правой. Противник наносит маваши-гери в голову правой ногой. Шагните левой ногой на линию, обходящую противника справа. Левую ногу пронесите сзади правой, в конце шага, опускаясь и разворачиваясь влево, поставьте ее на колено (см. рис. 187, см. фото 906-908). Сделав упор руками удар сокуто-гери правой ногой в пах

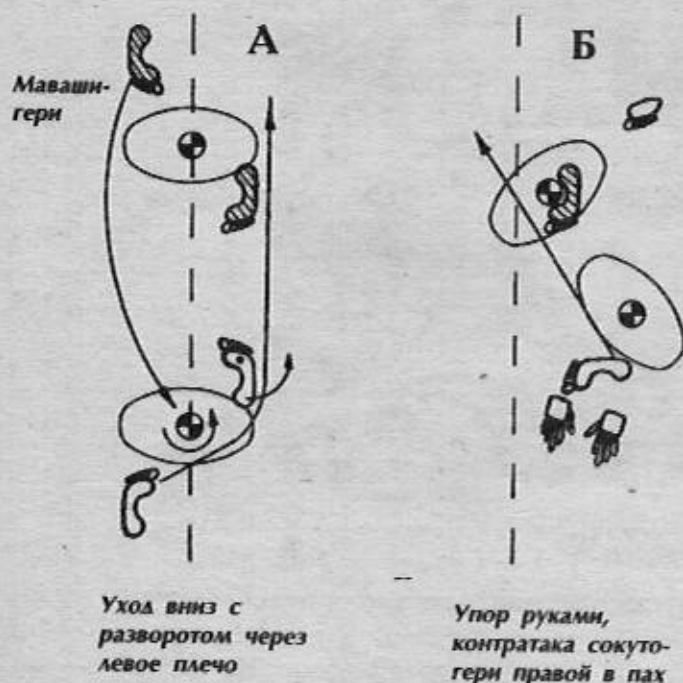
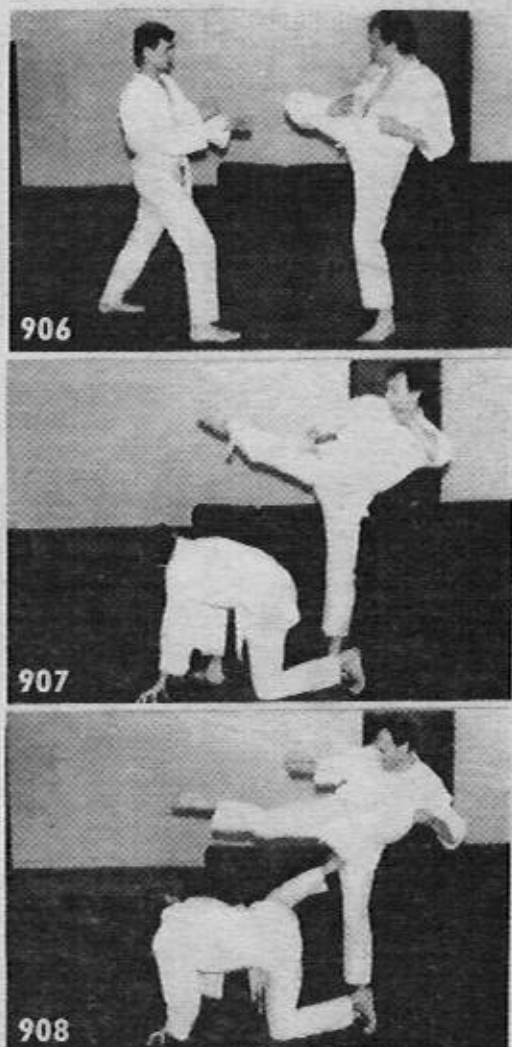


Рис. 187 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ вниз, контратака СОКУТО-ГЕРИ с колена



противника. При ударе носок ступни оттянут на себя и немного развернут вниз. Дистанция для удара правильная, если левая нога лежит серединой голени на уровне опорной ноги противника.

Выход из опасного положения с упором руками осуществляется кувырком вперед. После этого производится разворот на противника в стойку кокуцу-даци левую.

УХОД ОТ МАВАШИ-ГЕРИ ВНИЗ, БРОСОК С ЗАЦЕПОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Предыдущую связку можно видоизменить, оказавшись на исходной для удара позиции другим способом.

Встаньте в стойку зенкуцу-даци правая. Противник выполняет удар

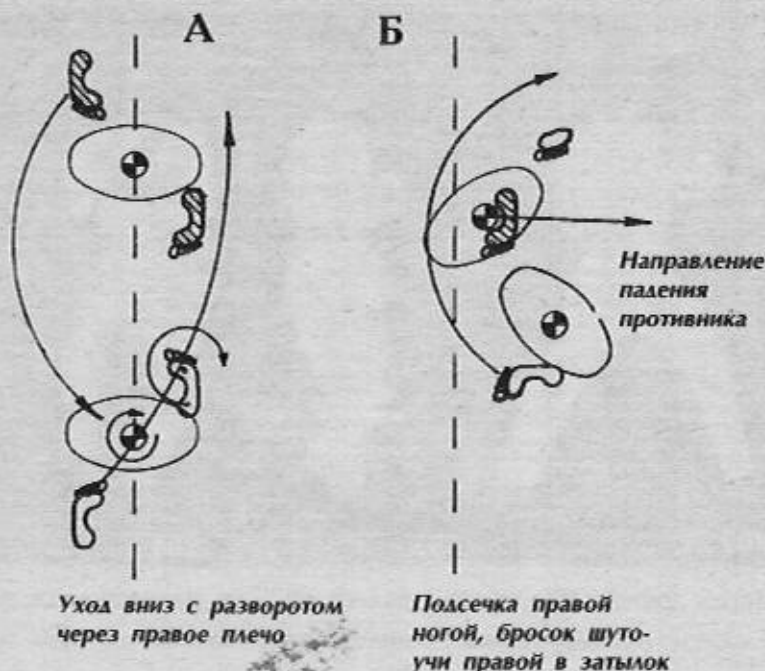
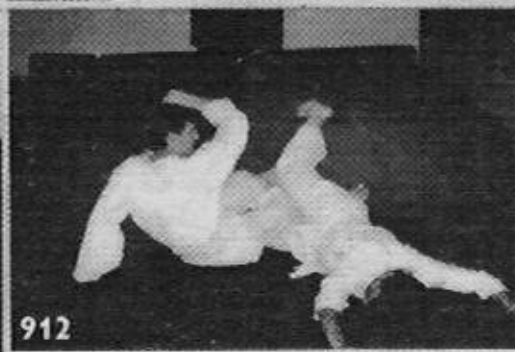


Рис. 188 Уход от МАВАШИ-ГЕРИ вниз, бросок с зацепом двумя ногами



маваши-гери правой ногой в голову. Вы должны поставить левую ногу, как и в предыдущей связке, на колено, но пронеся ее по дуге впереди правой ноги. Вращаясь на пятке правой ноги, поверните голову на 270 градусов, увидев противника за своим правым плечом. Сделав упор руками, нанесите

сокуто-гери правой ногой в пах с колена (см. рис. 188, см. фото 909-913). Если видоизменить движение и вместо удара в пах выполнить подсечку задней частью голени в подколенную впадину опорной ноги противника, то он упадет лицом вниз. Продолжая вращение вправо, нанесите шутодаци правой рукой в затылок.

При разучивании броска добейтесь выполнения связки одним движением. Так же правильное направление падения соперника — как раз на дистанцию удара шутодаци.

НЫРОК ПОД РУКУ С УКЛОНОМ

На этом конкретном примере разучим еще один вид ухода от атаки.

Вы находитесь в стойке ожидания. Партнер так же в стойке ожидания, на расстоянии одного большого шага. Начав движение вперед, противник наносит вам правой рукой удар ножом (палкой) сверху. Первоначальным вашим движением будет отклонение головы от удара. Это инстинктивное

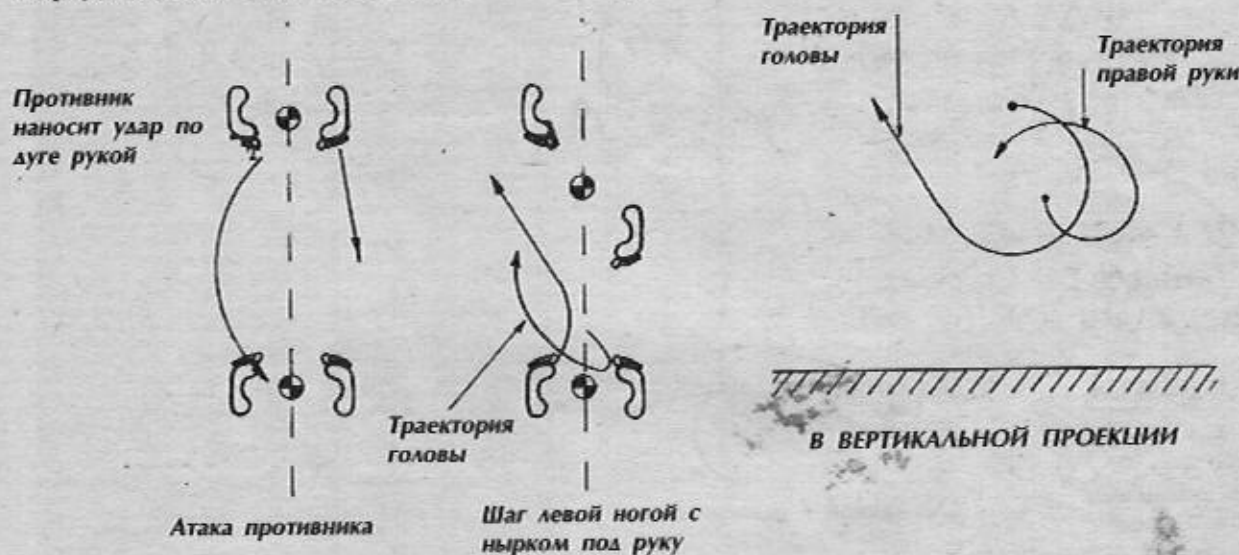


Рис. 189 Нырок под руку с уклоном



движение переводим в другое рефлекторное движение — вниз. Голова а за ней и корпус идут вниз. Это падающее движение с шагом левой ногой вперед в левую зенку-дачи, переводим в сторону шага, поднимая голову и как бы "вырвавшись на свободу", увидев просвет между поднятой правой рукой и боком противника. Нырнув вы выныриваете уже за прилетевшей рукой противника. В нижней точке вашего нырка ваша правая рука выходит вверх и, используя энергию движения вперед, наносит предплечьем удар по предплечью ближе к запястью противника с целью выбить оружие. После распрямления вы оказываетесь за спиной противника на ближней дистанции и производите добивание (развиваете свою атаку). Например, захватив за волосы правой рукой, наносите удар хиза-маваши в голову (см. рис. 189, см. фото 914-916). Необходимо заметить, что добивание выполняется произвольно. Как и в любом приеме, нельзя разучивать конкретное добивание. Это усложнит вспоминание связки и при нестандартном развитии боя поведет вас по ложному пути.

УХОД ИЗ КИБА-ДАЧИ БОКОВОЙ С КОНТРАТАКОЙ ШУТО В ГОЛОВУ

Этот нестандартный уход нужно разучить и чисто исполнять, так как здесь используется открытие спины, что при посредственном исполнении очень опасно.

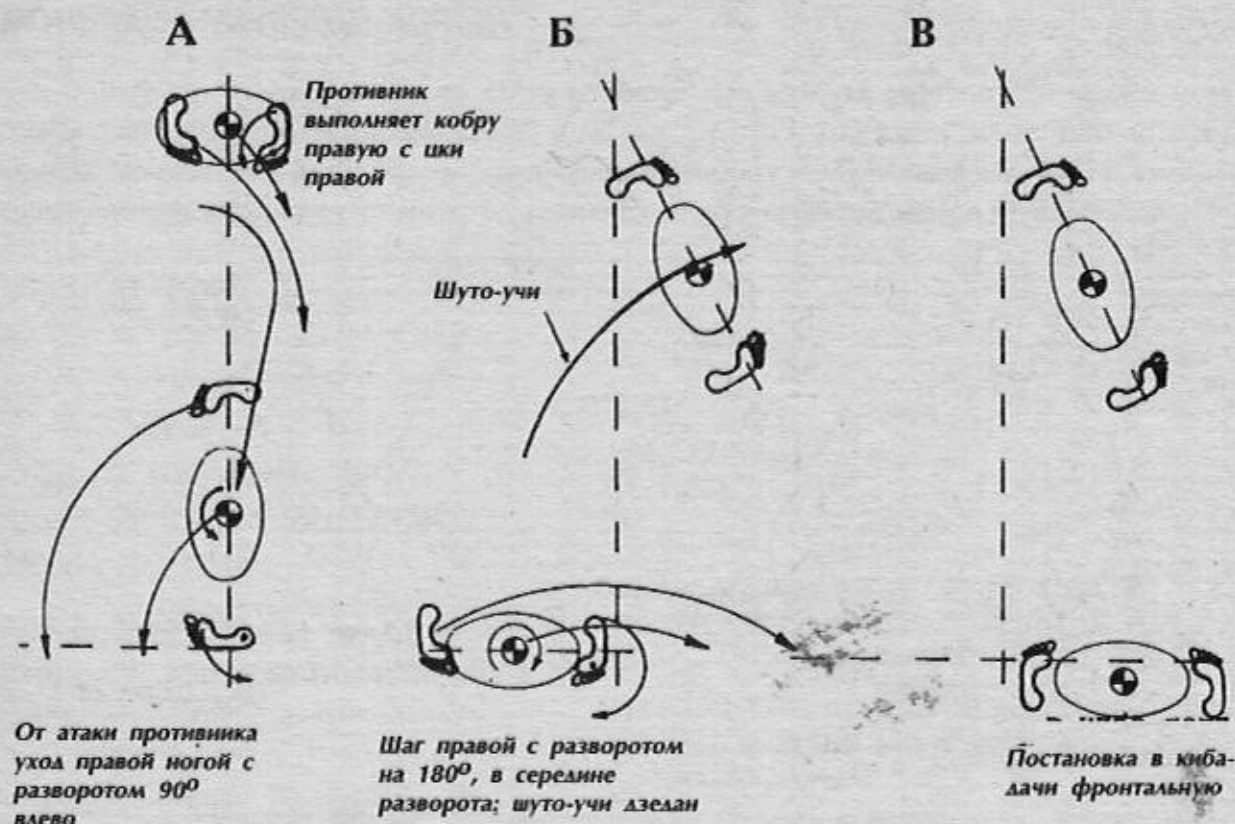


Рис. 190 Уход из КИБА-ДАЧИ боковой с контратакой ШУТО-УЧИ в голову

Вы находитесь в кибачи (кокуду-даци) правой. Противник атакует, выполняя кобру правую. Вы уходите, двигаясь от удара, соответственно его представления об уходе. Так видит вас противник во время выполнения кобры.

Разворачиваясь на пятке левой ступни и поворачивая корпус влево на 90° градусов, переставьте правую ступню на линию, уходящую влево от первоначальной линии атаки (см. рис. 190, см. фото 917-920). Итак вы развернулись на 90° градусов, оказавшись спиной вперед. Бросьте короткий взгляд на противника через левое плечо. Не задерживаясь ни на мгновение в стойке кибачи фронтальной, шагните правой ногой "через спину", разворачиваясь на носке левой ступни в сток кибачи на 180° градусов. В середине этого перемещения, когда ваша правая рука будет удлинена шириной плеча, нанесите удар шуто-уке в шею или в голову (тэтцуи). Особенность разворота на 180° градусов в том, что правая нога, корпус и ударная рука убираются из левой плоскости одновременно, как отскочивший мячик. Это продиктовано продолжением атаки противника после кобры. Естественно продолжение приема после ухода может быть другим, так же, как и атака противника. Каким? На этой стадии обучения вы сами уже должны думать комплексно, двигаться, исходя из конкретной боевой ситуации. Борьба и взаимодействие движения противника и направления вашей мысли дадут вам ответ.

Для примера приведу два продолжения (см. рис. 191).

1. Выполнив уход в левую плоскость, посмотрев на противника через левое плечо, нанесите сокуто-гери правой с разворотом по часовой стрелке на 135° градусов.

2. Двигаясь по квадрату из левой плоскости, уйдите на сторону квадрата, параллельную линии атаки, шагнув правой. Перенесите вес тела на левую ногу, нанесите правой ногой с закрытым носком маваши-гери шодан.

На данной стадии обучения в каждой связке вы можете делать свое продолжение, об этом будет рассказано дальше.



917



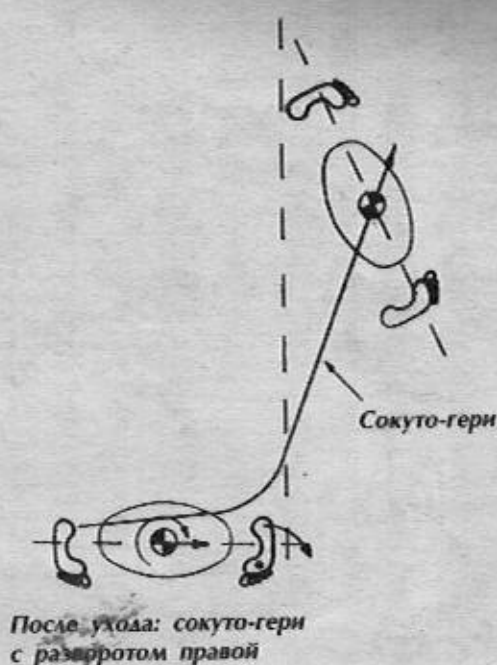
918



919



920



ПРОДОЛЖЕНИЕ 1

А

После ухода:
переход левой ногой
с разворотом влево
на 90°



Б

Мавашигери
шодан правой



ПРОДОЛЖЕНИЕ 2

Рис. 191

ЗАХВАТЫ С АТАКОЙ ЛОКТЯМИ

При разучивании кумитэ вы, вероятно, уже оказывались в ситуации, когда в результате перемещений на ближней дистанции выполняли захват противника, а затем вынуждены были отпустить его, не зная, как развить свое преимущество.

Устраним этот пробел в технике, разобрав несколько примеров.

1. Захватите двумя руками отвороты кимоно на груди партнера. Сделайте толчок от себя (см. фото 921-924), затем резкий рывок на себя. Пользуясь рефлексом противника, вы нанесли таким образом удар по шейным позвонкам. Не отпуская, повторите оба движения.



921



922



923



924

Затем, не отпуская хват, выполните удар правым локтем по короткой дуге в пах. Противник вероятно согнется реагируя на ваш удар. Используя это, нанесите левым локтем удар по дуге в голову слева, так же не отпуская хват.

На примере этой связки видно, что: чтобы заставить противника рефлек-

торно "прийти на удар", нужно первоначально толкнуть его в обратном направлении. Сопrotивляясь вашему движению, противник войдет в зону поражения;

место захвата рукой используется как шарнир и точка опоры для удара локтем, а так же для контроля за положением противника.

2. Вы захватили противника за одежду под его одноименной рукой (см. фото 925, 926). Используя хват, как точку опоры, нанесите удар эми в грудь.



925



926

В обоих выше-приведенных примерах действия локтем по дистанции были ограничены, так как мы не отпустили хват. Рассмотрим эту технику далее, в ее развитии.

3. В бою вы захватили одежду на одноименной руке противника (например, в солнце). Отведите эту руку наружу и пройдя одноименной ногой внутрь, нанесите удар эми в голову, отпустив хват (см. фото 927, 928).



927



928

4. Встаньте правым боком к партнеру. Правым локтем нанесите удар под сердце. В это время кисть правой возвращается к вашей груди. Опустив руку, выполните шутто в пах. При этом ваше



929



931



930



932

предплечье окажется в вертикальной плоскости, а противник согнется. Следующим движением нанесите удар локтем снизу в подбородок (предплечье вертикально). Когда противник отшатнется или откиннет голову назад, ваша правая рука по дуге через грудь нанесет удар шото в горло слева (см. фото 929-932).

На этом примере показан еще один принцип ближней работы локтями: Удар локтем переходит в удар кистью руки и наоборот. Они, меняя дополняют друг друга, увеличивая плотность ударов.

СОКУТО-ГЕРИ С ПОДГОТОВКОЙ

Для этой связки необходимо вспомнить передвижение из стойки зенкуцу-даци вперед в стойку зенкуцу-даци разноименную, которое мы разучивали, выполняя три удара цки на один шаг.

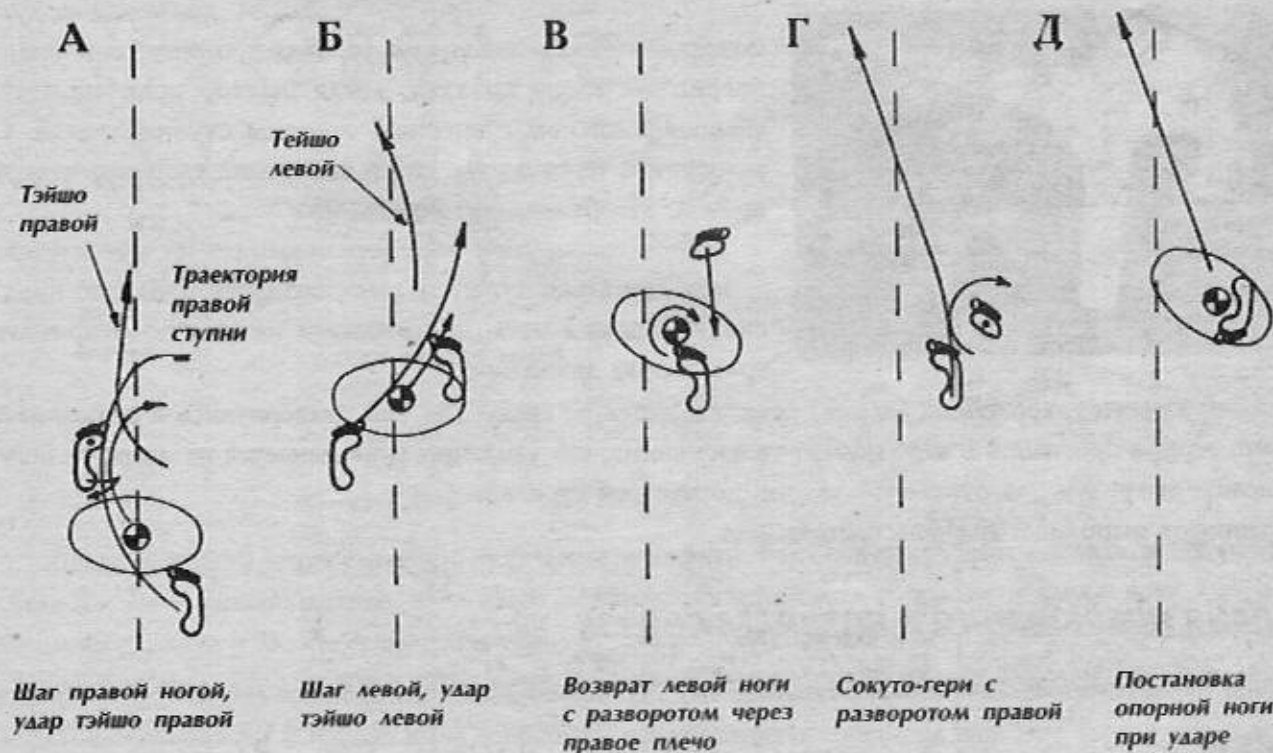


Рис. 192 СОКУТО-ГЕРИ с подготовкой



933



934



935



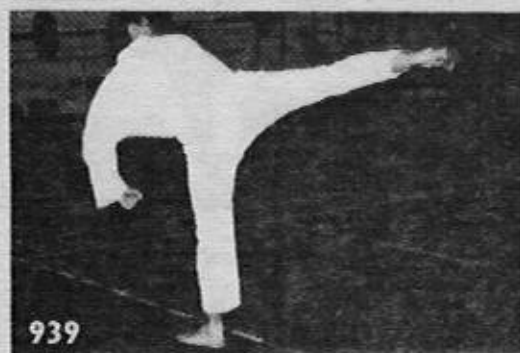
936



937



938



939

Связка предназначена для атаки и состоит из обманных движений. Начните из стойки зенкуцу-даци левой. Выполните движение правой ногой вперед по дуге (см. рис. 192, см. фото 933-939), но конечный участок траектории "изогните" в сторону и несколько назад. Одновременно правая рука атакует в средний уровень тэйшо, закрывая обзор противнику. После остановки правой ступни левая начинает движение по дуге

с ударом тэйшо левой рукой. Пройдя промежуток и выйдя вперед — влево по дуге, левая быстро возвращается, становясь носком с внешней стороны ступни правой. С разворотом через правое плечо выполните удар сокуто-гери правой. Необходимо уточнить, что:

высота головы при всех перемещениях не изменяется;

передвигаться нужно плавно, создавая иллюзию предсказуемости вашего движения и незаметно искривляя траекторию движения;

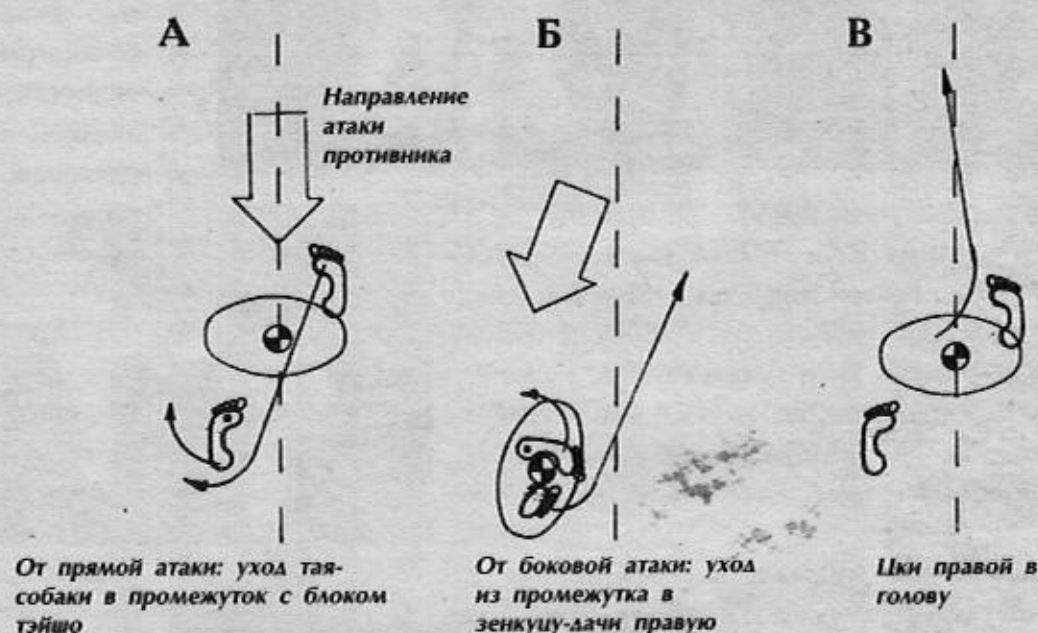
после второго удара тэйшо (левой) рука убирается не сразу. Вы уже развернулись и выполняете сокуто-гери, а противник в этот момент только видит, как уходящая рука меняется на ударную ногу. Убирайте ногу, вращая открытую ладонь по часовой стрелке;

разворот выполняется очень быстро.

ТЕОРИЯ ПРЕРЫВАНИЯ И ВОЗВРАТА СВЯЗОК

Мы подошли к очень важному этапу вашего обучения. Сейчас необходимо по-новому взглянуть на весь усвоенный учебный материал, вспомнить все изученные вами связки и передвижения. Итак, вы уже умеете вести бой против одного противника и знаете, что нужно делать в каждое следующее мгновение. Всегда перед вашим взором в бою на полу возникает геометрическая схема, по которой

вы движетесь, атакуя или уходя от атаки. Все направления передвижения вами освоены, на ближней, средней и дальней дистанции вы работаете одинаково свободно. Руки действуют одновременно, образуя надежную сферу защиты. Чередую медленный и быстрый спарринг, а так же постоянно выполняя упражнение на импровизацию (бой с тенью) вы совершенствуетесь и "растете".



ПРИМЕР 1

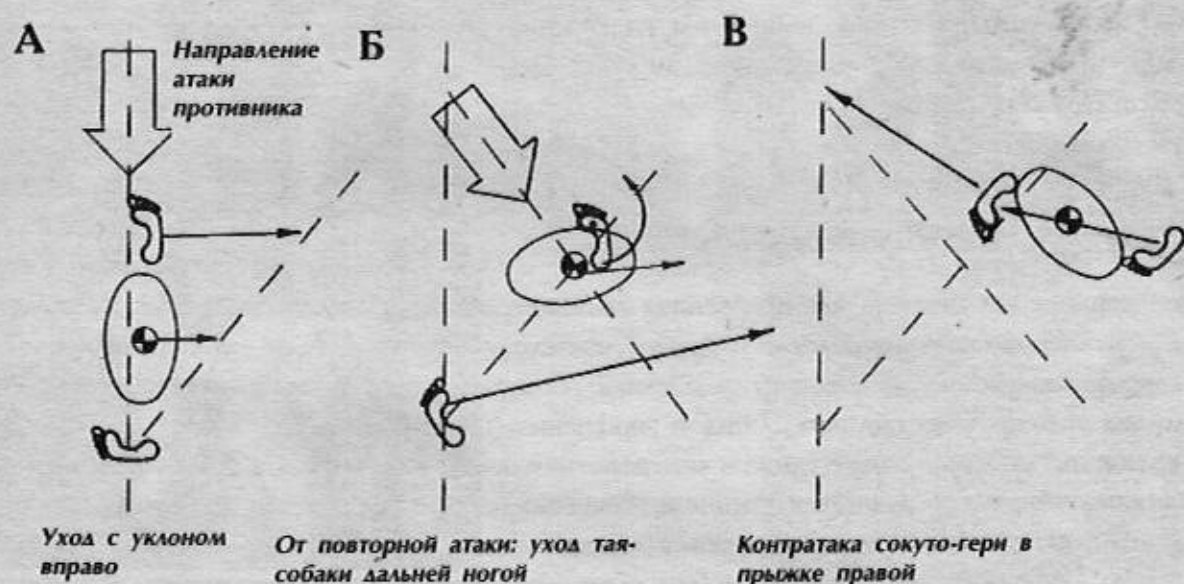


Рис. 193

ПРИМЕР 2

Давайте вместе переосмыслим отдельные элементы боя, связки, чтобы сделать вашу работу в бою богаче и разнообразнее. Для этого необходимо запомнить и осознать следующее:

любая связка в любой геометрической точке своего исполнения (в любой момент времени) может быть прервана. После этого она может быть воспроизведена к началу в обратном порядке или превращена в другую связку, воспроизведенную так же с любой стадии своего исполнения.

Естественно, это правило может иметь исключения. Но если вы будете соединять части связок, не противоречащие теории передвижения каратэ, то значительно обогатите свои перемещения в



пределах боевого пространства. Для начала поэкспериментируйте со связками, имеющими четко обозначенный промежуток (см. "Начало теории передвижения").

Для пояснения приведу следующие примеры.

1. Из стойки зенкуцу-дachi правой вы выполнили тазовую увертку и уход правой ногой тая-собаки (см. рис. 193.1, см. фото 940, 941), оказавшись в промежуточной точке. Допустим противник, зная, куда вы будете уходить, отсекает вам это передвижение, выполняя боковой удар в ту сторону. Но вы из промежутка возвращаете правую ногу и все тело в исходное положение, атакуя его правой рукой цуки в голову.

На этом примере вы увидели, как прерванная в промежутке связка была "прокручена" в обратную сторону.

2. Выполняя "Уход из кокуцу-дachi в сторону с уклоном, йоко-гери с согнутой ноги" (см. выше) вы из правой кокуцу-дachi выполнили уход с уклоном вправо. Но противник, предугадав движение, наносит прямой удар в голову. Вы же выполняете тая-собаки задней, левой ногой (см. рис. 193.2, см. фото 942-945), уходя вновь с линии атаки. Затем сразу атакуете правой ногой сокуто-гери в прыжке.

На этом примере вы увидели, как прерванная на одной из стадий исполнения связка переросла в другую связку, выполненную до конца.

Однако два этих простых примера слишком упрощенно иллюстрируют то многообразие технических действий, которое вы получите, когда начнете изучение и отработку в бою с тенью, самостоятельно размышляя. Да, только самостоятельно. Ваше обучение можно уподобить обучению игре в шахматы. Сейчас вы знаете, как ходят фигуры и изучили стандартные комбинации. Но многое придет только в результате самостоятельного размышления. Только обыгрывая эти действия с различных сторон, ваш мозг сделает их частью своего мировоззрения. Вы начнете "думать" передвижениями, вспоминания в бою больше не потребуются.

ТЕХНИКА МАЯТНИКА

Это достаточно большой раздел техники каратэ, существующий в бою в виде самостоятельного стиля. Маятник отличается от всего ранее изученного, однако применяется в бою в комплексе с



другой техникой и хорошо сочетается с ней. В данный раздел сведена вся теория маятника, от первоначальных упражнений до окончательной схемы движения в маятнике.

ФРОНТАЛЬНЫЙ МАЯТНИК

Начнем с упражнения. Вы с партнером оба находитесь на дистанции удара рукой в низкой стойке кибэ-дэчи фронтальной. Партнер с интервалом в секунду начинает наносить удары цуки в голову поочередно левой и правой рукой. От первого удара наклоните верхнюю часть корпуса влево, стоя на сильных напруженных ногах. Следующий удар будет нанесен в ваше наклонное положение. Отклонитесь еще влево. После нескольких уклонов вы оказываетесь на полусогнутой левой. Противник замахивается, чтобы нанести очередной удар, отслеживая положение вашей головы. В этот момент вы делаете качение в другую сторону, нанося контратакующий удар правой в голову. Ваш удар достигнет цели.

Почему это происходит? Дело в том, что в маятнике дистанцию определяет и выдерживает противник, стараясь нанести удар. А направление движения задасте вы. Когда вы выманиваете противника, заставляя из-за зрительной иллюзии углубляться в атаку, то резко изменяете направление, возвращаясь в исходное, в котором дистанция короче. Маятник рассчитан так, что возвращаетесь вы по безопасному пути, в обход атаки противника. (См. фото 946, 947). Так же вы выигрываете в скорости. Ведь удар противника имеет обычную скорость, а к скорости вашего удара прибавлена скорость качения корпуса.



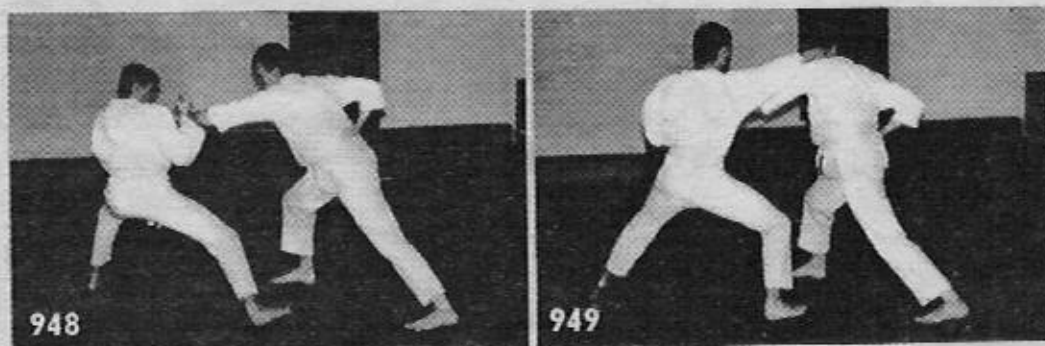
Освойте упражнение с фронтальным маятником. Теперь научитесь выполнять контратаку после второго удара, затем после первого. Попробуйте делать маятник фронтальный

от бокового удара ногой (например мавашигэри левой для контратаки правой рукой).

Теперь усложните маятник, чтобы устранить столь явную зависимость от действий противника. Качнитесь сначала вправо, затем сразу глубоко влево и, возвращаясь в исходное положение контратакуйте.

Для отработки фронтального маятника разучите еще одно упражнение. Встаньте с партнером на дистанцию удара рукой. Задача обоих заключается в том, чтобы коснуться ладонью лба партнера, а самому уклониться от "удара" качением. Упражнение хорошо разъясняет суть маятника, развивает реакцию и тренирует ноги.

ДИАГОНАЛЬНЫЙ МАЯТНИК



Начните из стойки фудэ-дэчи правая (см. рис. 194, см. фото 948-949). Партнер атакует руками, как в предыдущем упражнении. Вы

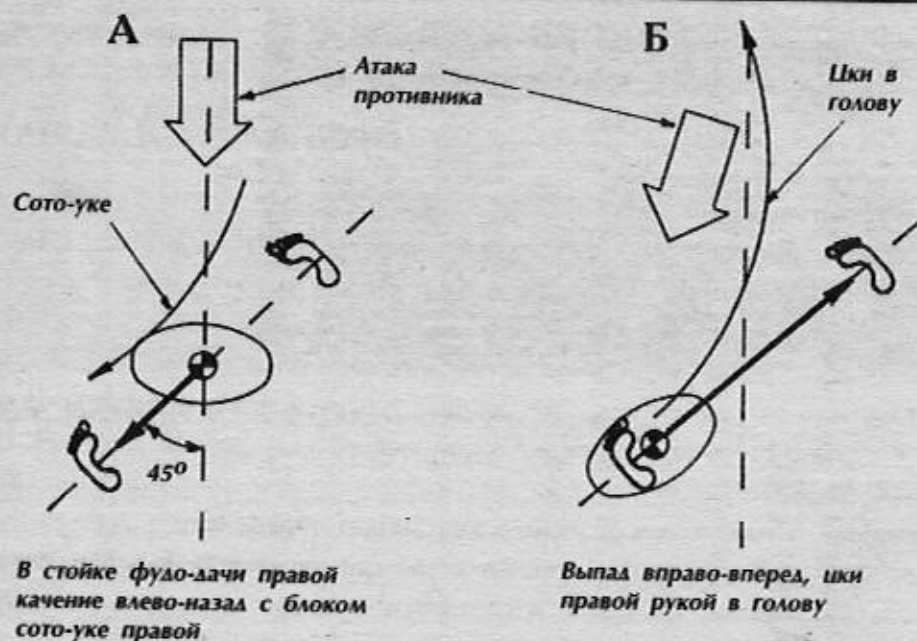


Рис. 194 Диагональный маятник

В диагональном маятнике уход выполняется и назад и в сторону. При качении в обратную сторону вы также обходите атаку противника, нанося свой удар или из-за выигрыша в скорости, или "в обход".

БОКОВОЙ МАЯТНИК

Встаньте в стойку кибя-дachi правая. Боковой маятник выполняется так же, как диагональный, однако в нем отсутствует уход в сторону. Защита осуществляется только качением назад и блоком сото-уке. Контратака выполняется выпадом вперед и только за счет выигрыша в скорости (см. рис. 195, см. фото 950, 951).

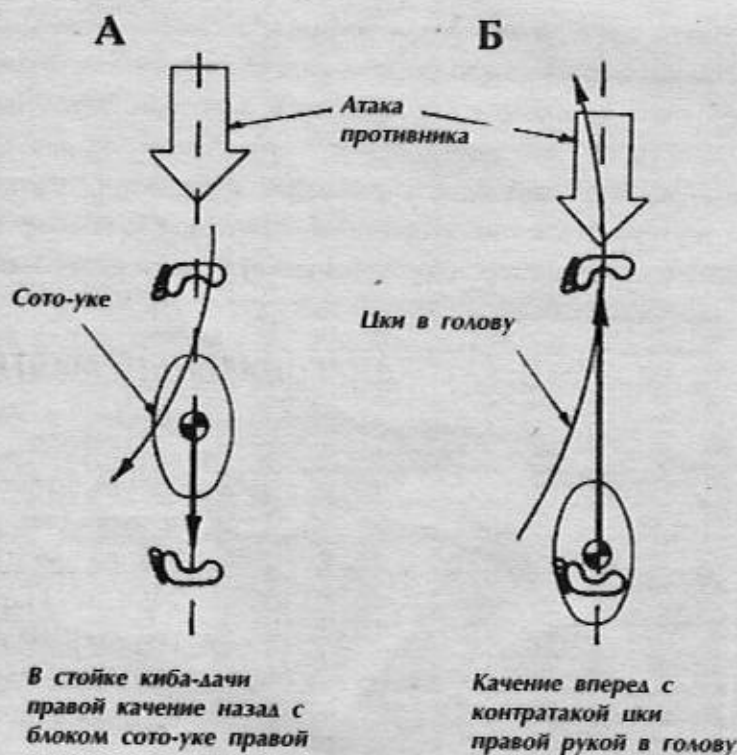
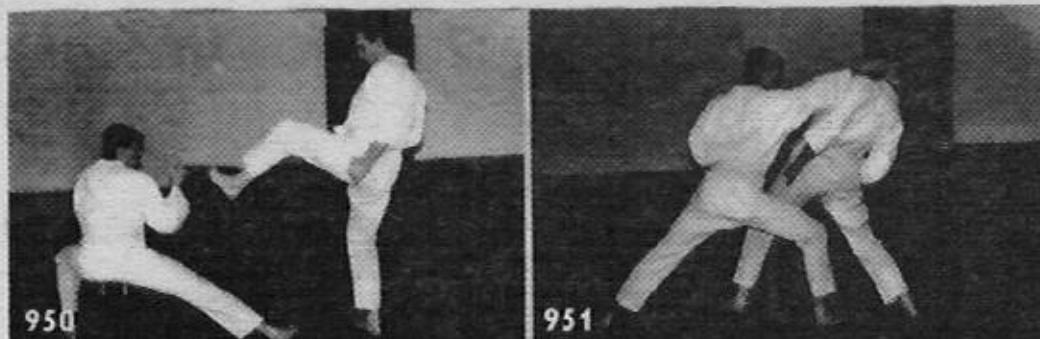


Рис. 195 Боковой маятник

отклоняетесь назад-влево по линии, проходящей через ваши ступни. Однако в этом случае ваша правая рука, до этого выставленная в стойке вперед, защищая вас выполняет блок сото-уке. Когда противник, уйдя глубоко в атаку, делает замах, вы делаете выпад по линии стойки вперед. При выпад корпус наклоняется вперед, а правая рука из положения сото-уке по прямой выполняет ики в голову.

Фронтальный, диагональный и боковой маятники соответствуют положениям в стойках в промежуточных фазах передвижений. Именно в этих местах они используются в сочетании с остальной техникой.

Если техника маятника применяется обособленно, сразу возникают вопросы: куда убрать ближнюю ногу от возможной атаки; как передвигаться; как работать ногами?



Далее изложены ответы на эти вопросы.

УХОД БЛИЖНЕЙ НОГОЙ

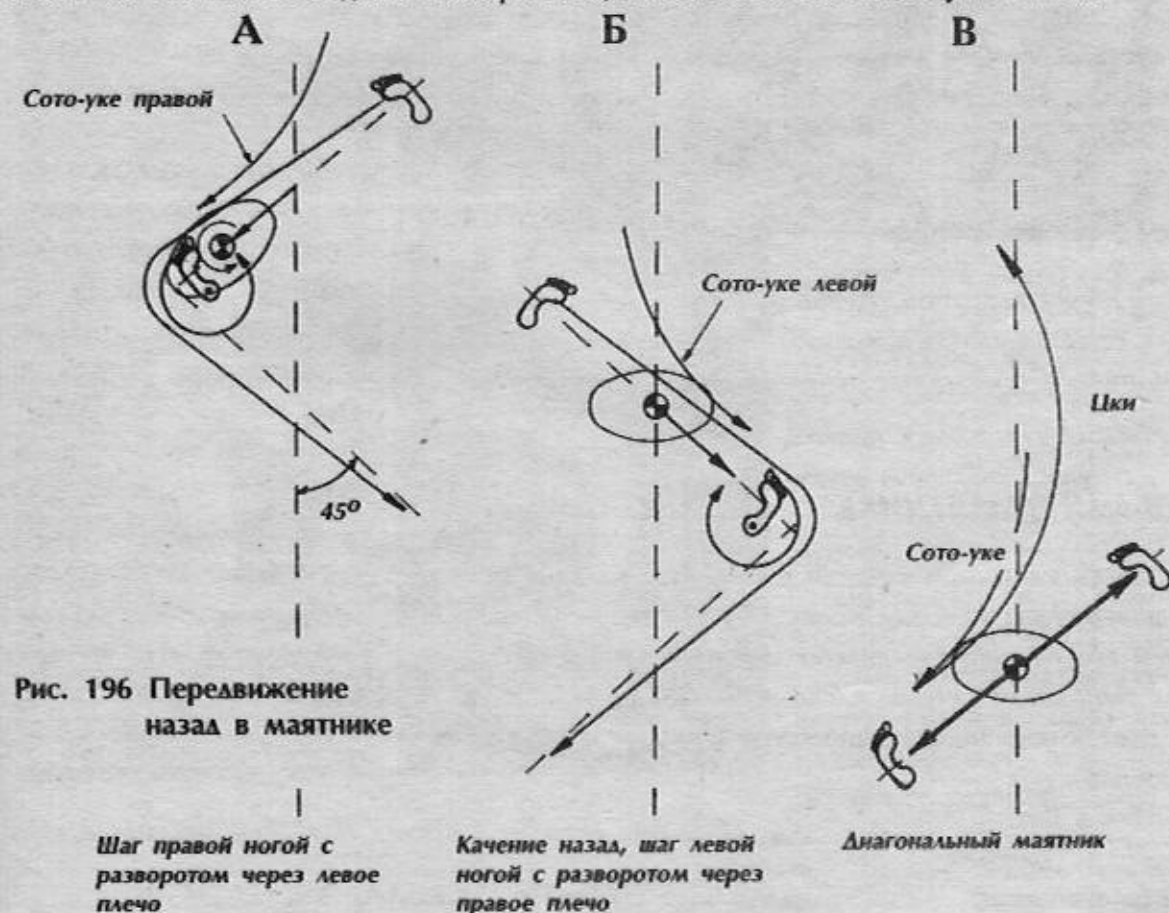
Выполняя качение в маятнике во время ухода от удара, вы оставляете рядом с противником свою ближнюю ногу (например правую), которая может быть атакована противником.

При атаке голени резко уберите правую ступню, подняв ее по дуге к паху и перенеся вес на левую ногу полностью. Из этого положения можно выполнить следующее:

- нанести контратакующий удар правой ногой;
- поставить ее на место, выполнив выпад вперед и контратаковать ударом цики правой в голову;
- если вы явно проигрываете в данной боевой ситуации, уйти по схеме назад;
- использовать этот своеобразный промежуток для перехода в любую сторону и превращения в любую другую связку (см. выше "Прерывание и возврат связок").

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НАЗАД

Рассмотрим вариант, в котором вы проигрываете тактически, уйдя назад в диагональном маятнике. Если вы опоздали с контратакой, то вам остается только уйти назад.





Начните из стойки фудо-дачи правой. Выполните качение назад-влево (см. рис. 196, см. фото 952-956). Перенесите вес тела на левую ногу, уберите правую, словно убирая ее от атаки в голень. Теперь, вращаясь против часовой стрелки влево на 270 градусов, пронесите ступню правой возле передней верхней части бедра левой ноги, а затем шагните ей на ширину стойки на линию уходящую от левой ступни назад и пересекающую линию атаки под углом 45 градусов. Не воспринимайте это движение как вращение. Просто шагните правой

ногой из одной точки в другую. Левая нога сама повернется на пятке. После передвижения вы оказываетесь в стойке фудо-дачи левой. Выполните качение вправо назад и вновь выполните уход назад, оказавшись в фудо-дачи правой и т.д. Передвигаясь в длинную сторону спортзала, отработайте уход.

РАБОТА НОГАМИ В МАЯТНИКЕ

Как вы уже заметили, при качении в маятнике на одну ногу другая нога освобождается для удара. При возвратном качении происходит обратное. Это диктует принцип работы ногами. Иллюстрируем его на примере диагонального маятника. Встаньте в стойку фудо-дачи правая. Допустим, вы выполнили качение влево-назад с блоком сето-уке правой. Ваш вес на левой ноге. В это время правая нога может выполнить удар йоко-гери шодан;

мая-гери шодан;

мая-гери-кеаге в пах;

внутренний блок голенью;

наружный блок голенью;



957



958



959



960



961



962



963



964

внутренний блок ступней;
наружный блок ступней (см. фото
957-964).

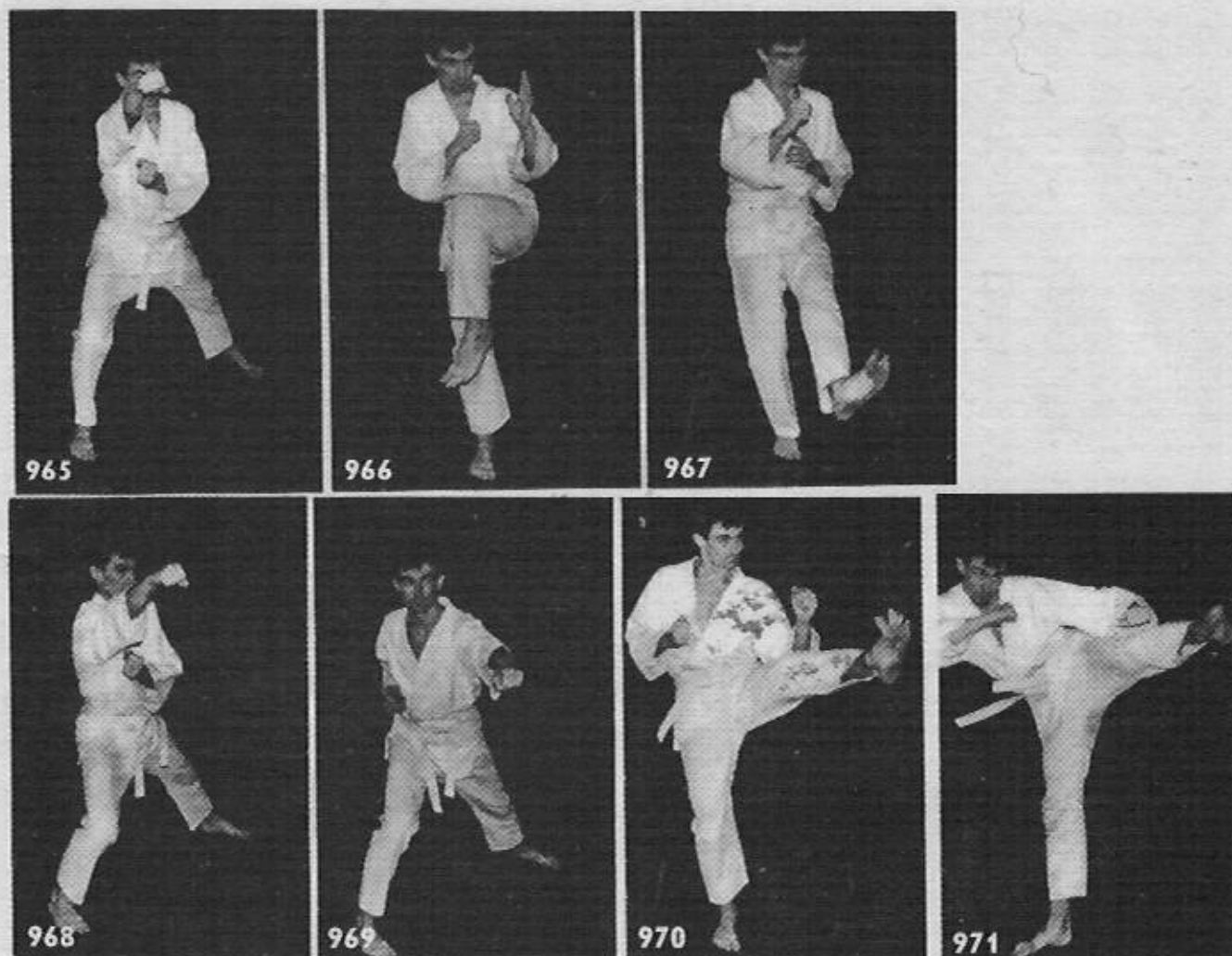
Допустим, вы выполнили качение
вперед с контратакующим ударом цки в
голову. Левая нога, освободившаяся для
удара может выполнить:

удар какато-гери с открытой стопой в
голень;

внутренний блок голенью (см. фото
965-967).

Если после контратакующего удара
правой рукой в голову вы выполняете
удар левой рукой, то ваша левая нога так
же может, развивая атаку, нанести мая-

гери шодан, мавашигери дзедан (см. фото 968-971).



Итак, вы познакомились с маятником. Стил ь этот настолько богат и эффективен, что мог бы существовать самостоятельно. Применяя его в сочетании с техникой передвижений вы значительно расширите свои возможности в бою.

Однако пока в технике маятника остаются пробелы. При входе в ближнюю дистанцию одним ударом зачастую не решить всех задач боя. Так же вас пока ограничивает некоторая однобокость передвижений. Далее будет рассказано о недостающих деталях.

ОБОБЩЕНИЕ СХЕМ РАБОТЫ РУКАМИ

Итак, как мы узнали выше, работа ногами программируется. Так как руки и ноги в связках действуют вместе, следовательно и совместная работа рук и ног программируется. Но ноги зачастую являются только фундаментом для работы руками: например в "маятнике", когда вы ограничены в передвижениях, или когда оказываетесь на ближней дистанции. В этом случае руки действуют самостоятельно. Так как работа руками — высокоскоростной вид техники, то отреагировать на каждое движение противника невозможно. С целью защиты были разработаны несколько основных схем работы руками, в которых руки сами с большой долей вероятности выполняют блоки. Так же благодаря специальной системе обучения из этих схем руки самостоятельно, рефлекторно выполняют контратакующие удары. На этой стадии обучения вы ознакомились со следующими схемами:

- солнце;
- обратное солнце;

ката для рук (на месте и в движении);

маятник;

работа ближней рукой.

Дополнив эти схемы еще некоторыми связками и движениями мы составим законченное представление о работе руками.

ЗАЩИТА СОЛНЦЕ И ОБРАТНОЕ СОЛНЦЕ

В этом виде движений одна рука выполняет движение "солнце", а вторая "обратное солнце". Естественно, что двигаясь в этих направлениях, руки не смогут описать окружность более 360 градусов. Поэтому упражнение выполняется следующим образом.

Встаньте в стойку кибэ-дзэ фронтальная. Выполните правой рукой удар цки в голову. Теперь обе руки начинают одновременное движение. Правая рука (см. фото 972-978) с ладонью, развернутой наружу начинает вращение вправо, возвращаясь по спирали к левому подреберью. Она проходит по пути вправо — вниз — налево, выполняя у левой проекции корпуса блок отоши (пальцы ладони направлены вниз). Левая рука вращается из исходного положения, выходя вперед с ладонью, развернутой наружу. Она проходит путь вверх-направо-немного вниз, завершая дугу

блоком тэйшо с пальцами, направленными вверх около правой проекции головы. Из этого положения правая рука выполняет удар цки в голову, а левая возвращается в исходное положение к левому подреберью.

При отработке упражнения после второго удара правой рукой выполните удар цки левой в голову и выполните затем все движение в другую сторону и т. д.



ПОЛНОЕ СОЛНЦЕ

В этом упражнении обе руки проходят окружность, двигаясь симметрично. Из исходного положения руки движутся по внешней стороне окружности вверх, проходя верхнюю точку скрещиваются (в стойке кибэ-дзэ фронтальной и в правых стойках-правая рука сверху) и завершают дугу, опускаясь вниз. Внизу руки перед окончанием



движения выполняют двойной блок или захват (см. "Защита от цки шодан с захватом"). Вообще все движение предназначено для выполнения нижних блоков

(см. фото 979, 980) и захватов.

ОБРАТНОЕ ПОЛНОЕ СОЛНЦЕ

В этом упражнении обе руки движутся в противоположном направлении. Скрещиваясь внизу, они проходят симметрично по дуге вверх, где выполняют двойной верхний блок или захват (см. "Защита от цки в голову с захватом"). Далее в упражнении руки по внешней дуге возвращаются вниз. Движение предназначено в основном для верхних блоков (см. фото 981-983) и захватов.

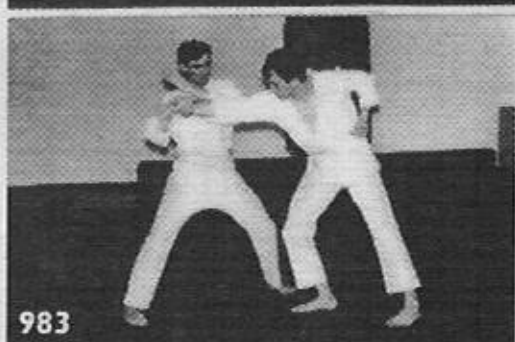
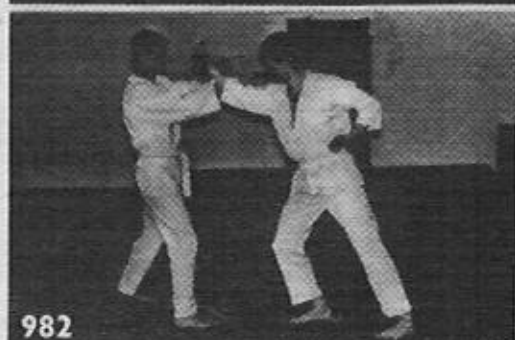
В обоих этих движениях, как и в "солнце" и "обратное солнце" действуют те же принципы контратаки. Та рука, которой после блока удобнее атаковать, выполняет контратаку. Так же, как ранее изученные упражнения, "полное солнце" и обратное ему переходят при исполнении одно в другое и наоборот.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МАЯТНИК РУКАМИ

Встаньте в стойку кибэ-дзэ фронтальная. Обе руки предплечьями поднимите вперед, приблизительно кулаки поднимаются до уровня глаз. Локти не расставляются, держать их нужно около подреберий. Теперь, скручиваясь корпусом поочередно влево и вправо, выполняйте блоки сото-уке соответственно правой и левой рукой. После блока ближняя рука сразу атакует ударом цки в голову. Однако руки в вертикальном маятнике могут совершать и встречные движения (см. "Защита от цки в голову. Тазовая увертка с контратакой руки противника").

Вообще руки в вертикальном маятнике могут действовать по следующим схемам:

1. Ближняя блокирует, сразу атакует;



2. Ближняя блокирует, дальняя выполняет захват, ближняя атакует;
3. Ближняя блокирует, блок переходит в захват, дальняя атакует;
4. Ближняя блокирует, обе руки выполняют захват и замок (см. фото 984, 985).

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ МАЯТНИК РУКАМИ

В этом упражнении предплечья расположены почти горизонтально, локти расставлены. Предплечье, расположенное выше движется вниз, обходя нижнее или ближнее к корпусу или дальше, в зависимости от назначения движения. Вообще же горизонтальный маятник предназначен для выполнения захватов кисти руки. (см. "Захваты рук противника в ближнем бою с добиванием").

КОНУС

Это движение так же встречалось вам при изучении техники. Предназначено оно для входа в ближнюю дистанцию.

Руки в бою поднимаются от уровня шодан до уровня дзедан (см. фото 986, 987). Держать их во время этого движения нужно сомкнутыми кулаками и расставленными локтями — это и образует своеобразный конус (клин), раскрывающий руки соперника. Одновременно с движением рук необходимо выполнить движение вперед, войти в ближнюю дистанцию, чтобы расстояние от вершины конуса до головы противника было не больше длины ладони. Далее следует атака локтями (см. "Захваты с атакой локтями").



Итак, вот несколько схем движения рук в бою. Давайте приведем их к общему знаменателю, запомнив еще несколько правил:

Все схемы работы руками переходят одна в другую на любой стадии исполнения, а так же исполняются в обратном порядке. В ближнем бою руками эти схемы постоянно чередуются, чтобы противник не успевал привыкнуть к повторяемости ваших движений, а так же, исходя из активности и тактических действий противника.

Чтобы закрепить изученное и освоить чередование схем, выполняйте следующие упражнения.

1. Сядьте с партнером напротив, на дистанции удара рукой (см. фото 988, 989). Партнер медленно выполняет только мягкую атаку руками, а вы выполняете защиту и контратаку.

2. Находясь в том же положении вы с партнером, не торопясь, оба выполняете и атакуете и защиту и контратаку. Старайтесь не ускорить движение. Упражнение должно стать интересной игрой, в которую вам хочется играть постоянно.



3. Упражнение предназначено для лучшей отработки движений руками и более глубокого понимания системы защиты и контратаки. Выполните

первое упражнение с закрытыми глазами. Начните с "солнца". Ваша рука, выполняя блок, затем уходит на удар или переходит в "обратное солнце" (см. "Солнце", "Обратное солнце"). Далее чередуйте все схемы работы руками, по мере их освоения.

Из трех разученных упражнений первое является начальным, ознакомительным. Второе — основное, существует в виде отдельного, самостоятельного вида вашей подготовки и совершенствования. Третье — промежуточное, необходимо для лучшего освоения второго упражнения.

Необходимо заметить, что работа с закрытыми глазами не является вершиной мастерства, к которой во что бы то ни стало следует стремиться. В данном примере она является обычным упражнением, показывающим обучаемому эффективность системы защиты, складывающим окончательное мнение о работе руками в бою.

Так же замечу, что упражнения намеренно делаются сидя и на месте. Ведь на вашем достигнутом уровне вы бы обязательно выполняли уходы, уклоны и увертки, а упражнения нужны, чтобы освоить систему защиты в "чистом" виде.

ТРОЙНОЙ ШУТО-УЧИ

Этот вид работы руками при правильном разучивании очень эффективен и многообразен. После его освоения в работе руками вы будете переигрывать даже хорошо подготовленного противника.

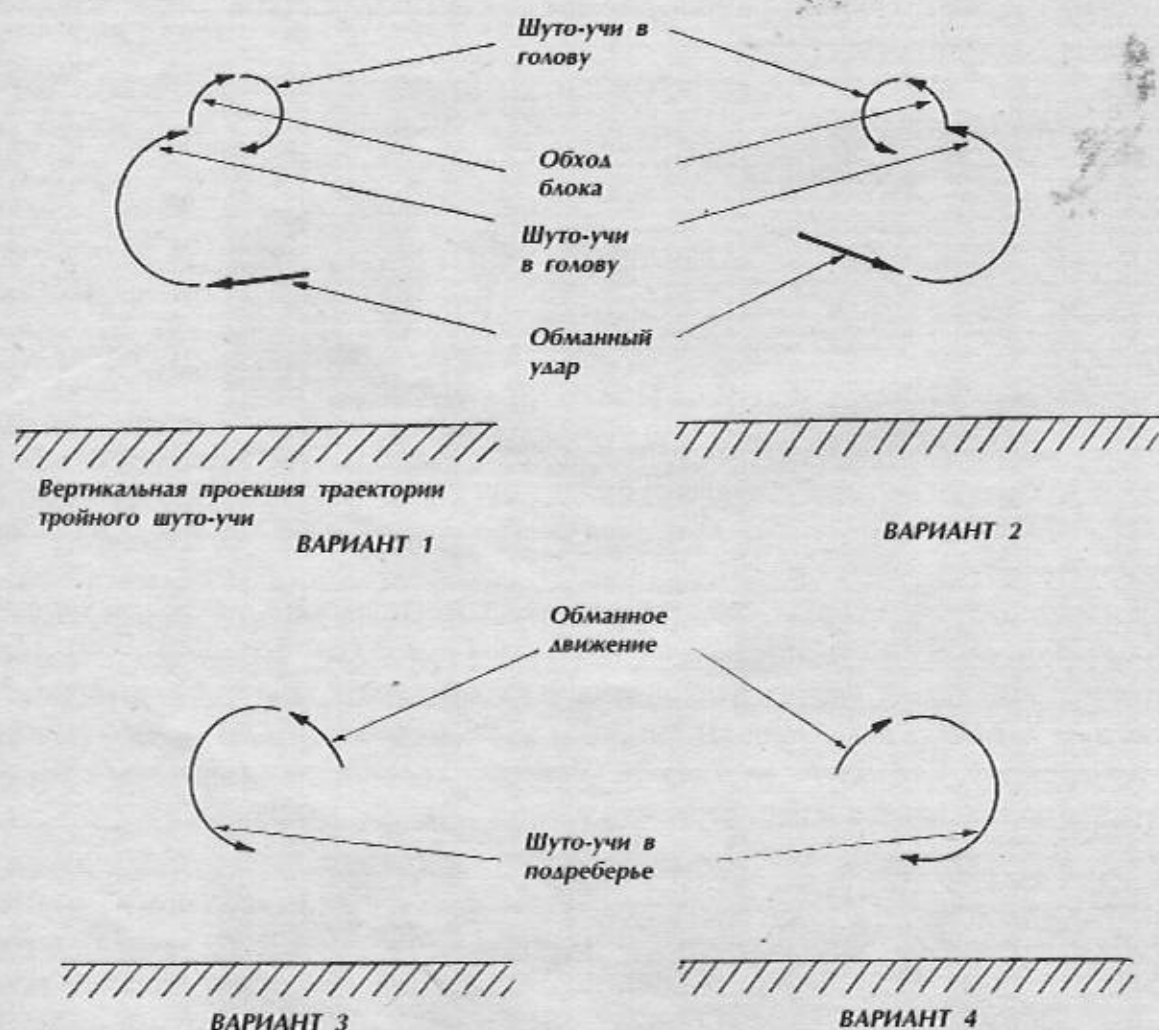


Рис. 197 Тройной ШУТО-УЧИ. Вид от вас



990



991



992



993



994

Начнем с того, что рассмотрим возможности ваших рук в стойке *зенкудучи* левой. Ваша левая рука выставлена вперед, ладонь ее смотрит на противника, локоть защищает левое подреберье. Правая рука ладонью недалеко от лица, так же обращена к противнику и вниз, локоть ее закрывает правое подреберье.

Левая рука может по небольшой дуге снаружи нанести *шутто-уке* в голову противника слева. При этом правая, реверсивно уходит в исходное положение, становясь ладонью вверх возле правого подреберья. Удар может также нанести правая. По большой дуге снаружи, разворачиваясь ладонью вверх, она наносит удар справа в левое подреберье противника (селезенку). При этом левая рука возвращается в исходное положение ладонью вверх.

Итак, мы вспомнили базовые движения, начнем изучение связки.

Встаньте в стойку *киба-дучи* фронтальная. Выбросьте правую руку вниз в положении *нукитэ*, пустив ее из исходного положения по наикратчайшему расстоянию и как бы нанося удар в низ живота противника. Это движение обманное. Полностью распрямившись, ваша рука чуть сгибается в локте, продолжая движение около живота противника справа-налево (см. фото 990-994, см. рис. 197.1). Мы говорим "рука пробует живот, имея в виду это отвлекающее движение. Вы уже встречались с ним при изучении связок (см. "Маваши-гери в прыжке с подготовкой"). Во время этого движения противник реагирует на него, а затем, когда рука выполнила "дар" и чуть согнута в локте, переключает внимание на другую руку. Это происходит потому, что человек подсознательно чувствует: распрямленная рука не может нанести удар. Но его внимание уже отвлечено вниз.

Далее ваша рука, пройдя линию корпуса идет по наружной дуге вверх, сильнее сгибаясь в локте. Чтобы положение кисти не выдало сгиба локтя, разверните правое плечо вперед. Противник подсознательно запомнил, что эта рука неопасна и его внимание рассеяно на защите живота и вашей второй руке. В это время ваша правая рука, выходя по дуге вверх распрямляется, нанося удар *шутто-уке* слева в правую часть головы противника. Далее локоть остается в пространстве на одном месте, а ваша правая рука для обхода возможного блока возвращается в сторону вашей головы. Она занимает вертикальное положение и из него, обходя защиту противника, наносит удар *шутто* в голову. Ладонь правой руки при ударе смотрит вверх.

Все время левая рука находится в районе вашего солнечного сплетения, готовая в любой момент исполнения выполнить удар *цки* или блок. Ее ладонь открыта и "смотрит" на ноги противника.



Итак, вы выполнили тройной шуто-уке. Сейчас вы знаете общую схему этой связки. Необходимо заметить, что прием может применяться и в упрощенном виде. Например, очень часто в бою используется только два первых удара. Рука пробует живот и наносит удар в голову (шею). Так же упражнение

используется, чтобы выработать привычку обходить блок после блокирования противником вашего бокового удара рукой и наносить шуто-уке с другой стороны.

Удары, разученные как шуто-уке могут быть и другими. Например, по той же схеме можно нанести: первым ударом цки правой, вторым — уракен, третьим — тэтцуи.

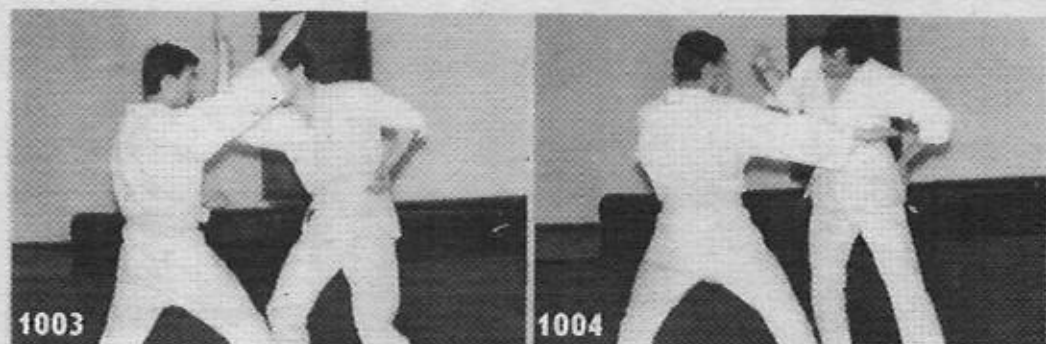
Разучим второй вариант тройного шуто-уке, выполнив его той же правой рукой но по схеме, симметричной относительно вертикальной оси вращения соперника (см. рис. 197.2, см. фото 995-999). Теперь вы бросаете правую руку вниз от своего левого подреберья. Рука пробует живот проходя слева направо. Первоначальное "клюющее" движение, обозначающее ложный удар, так же выполняется. Далее рука движется по дуге вверх и с разворотом плеча наносит обратный удар шуто в голову ладонью вниз. Затем возвращается к голове, обходя блок и по небольшой дуге наносит, опускаясь, шуто-учи слева в правую часть головы противника с ладонью, опущенной вниз.

Разучим третий вариант исполнения. Как и второй, он является самостоятельным приемом, но лучше запоминается под одним названием вместе с похожим приемом. Сейчас схема движения будет



симметрична относительно горизонтальной прямой, проходящей через центр "солнце" (см. рис. 197.3, см. фото 1000, 1001). Выполняется два удара. Вначале

правая рука "пробует голову", проходя ладонью вниз на кулак выше головы справа-налево. Затем опускается и по дуге наносит удар шуто-уке в правое подреберье противника слева. Ладонь при ударе смотрит вниз.



В четвертом варианте исполнения правая рука проходит над головой слева-направо. Затем опускается по дуге вниз и наносит обратный шуто-уке в левое

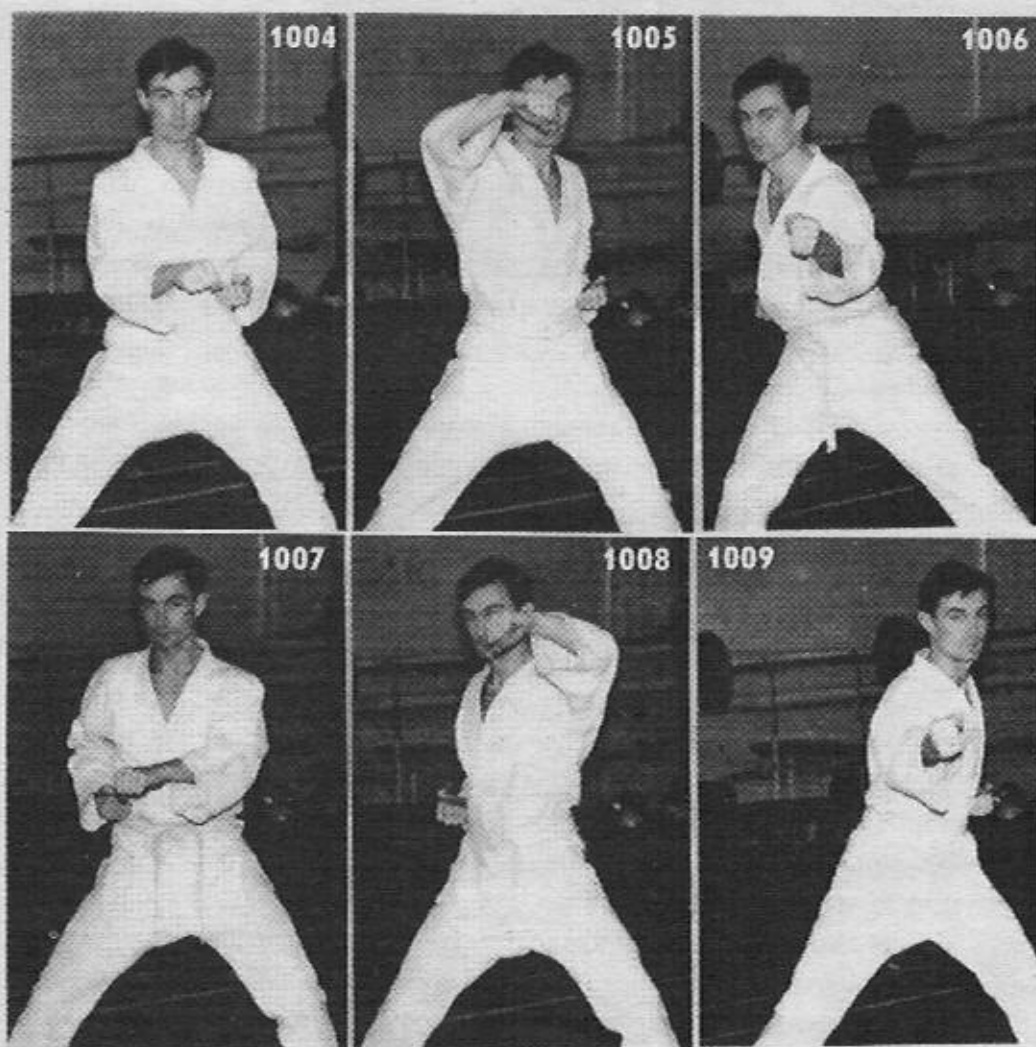
подреберье противника справа (см. рис. 197.4, см. фото 1002, 1003). Разученные четыре приема являются общей схемой применения боковых ударов. Выполняются они из любой стойки ближней рукой. В отличии от схем работы руками (см. выше) данные связки не переходят одна в другую, но в любой момент исполнения могут переходить в другие схемы работы руками.

В первых двух вариантах верхние удары лучше наносить не в голову, а в шею.

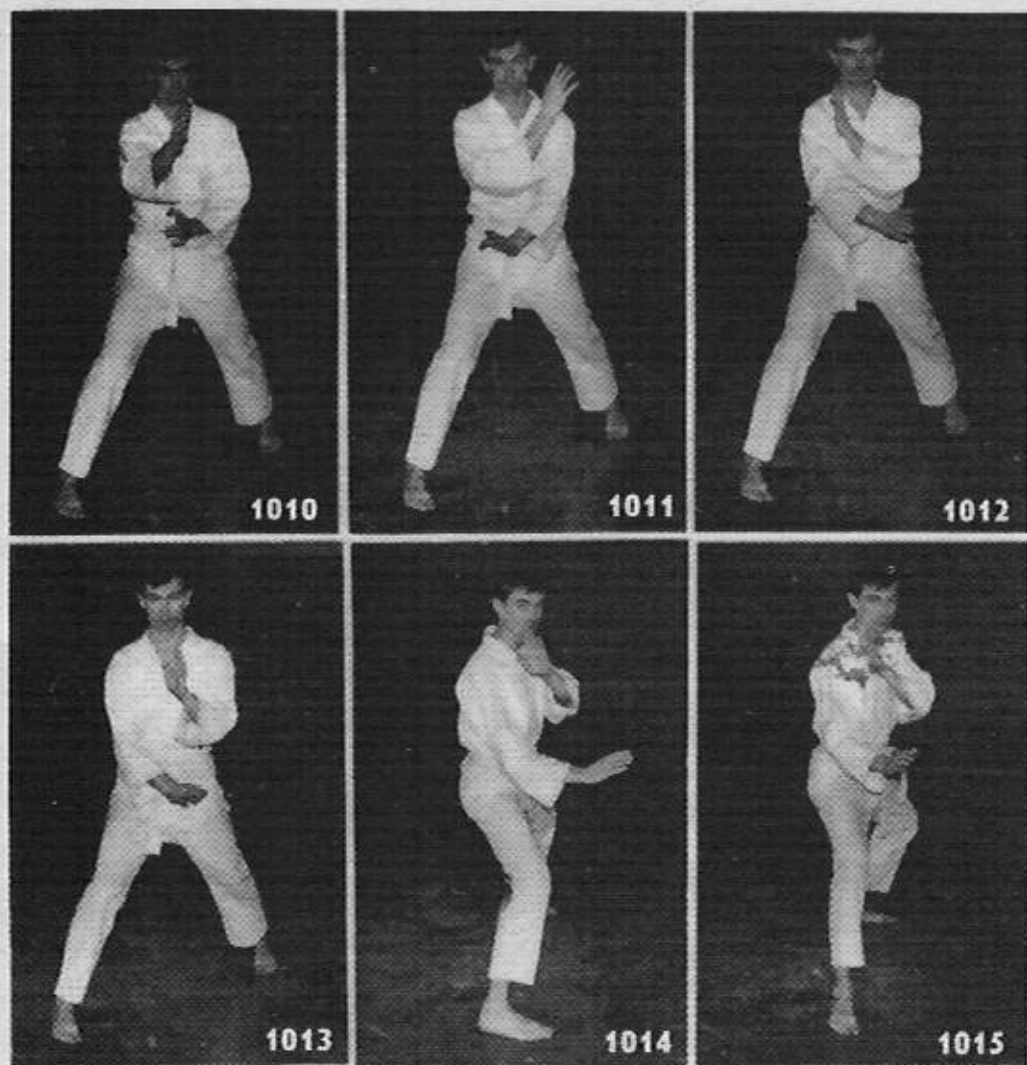
ТРОЙНОЙ ЦКИ

Этой связкой мы завершаем изучение работы руками в чистом виде. Она заполнит недостающие участки вашей сферы защиты, а так же объяснит некоторые принципы движений рук.

Встаньте в стойку кибэ-дзэки фронтальная правую руку вынесите вперед (см. фото 1004-1009). Теперь, защищаясь от удара в живот, опуская правую руку вниз выполните блок предплечьем.



Предплечье при этом параллельно земле, локоть около живота. Далее предплечье поднимается, оставаясь параллельным само себе вправо, по дуге наружу, дойдя до уровня головы. Пальцы ладони сложены в положение хиракен, чтобы удлинить руку. Одновременно плечи разворачиваются на 45 градусов, правая рука с локтем, согнутым на 90 градусов и бицепсом, продолжая линию плеч, наносит удар хиракен в голову. Следующим движением качнитесь во



фронтальном маятнике вправо. Во время качения левая рука наносит удар цuki шодан. Так как расстояние невелико, удар, выходящий от живота, наносится кулаком, который держится вертикально. Предплечье левой до конца не распрямляется, оно параллельно полу, а локоть "закрывает" левое подреберье.

Правая рука должна уходить во время удара левой в исходное положение, но можно поставить ее с блоком тэйшо на страховку левой стороны головы.

Вернитесь после маятника в вертикальное положение.

Опустите левую руку тыльной стороной предплечья вниз, выполняя блок. Из этого положения связка повторяется в другую сторону. И так далее, качаясь в маятнике влево и вправо, разучивайте прием.

Кроме своего практического назначения эта связка также иллюстрирует нам принцип работы рук: ближняя блокирует, провоцирует, дальняя выполняет финальный удар, завершая атаку.

В заключение приведу несколько типичных положений рук в бою, которые обеспечивают наиболее надежную защиту (фото 1010-1015).

ОБЩАЯ СХЕМА ДВИЖЕНИЯ В МАЯТНИКЕ

Если рассматривать и применять маятник как самостоятельный стиль ведения боя, передвигаться в нем нужно, используя своеобразную схему. Как и в случае с изучением связок, эта геометрия движения существует только в вашем воображении. И лучше будет сразу же не рисовать ее на полу, а сориентировав по "сторонам света", держать в голове (см. рис. 198). Схема представляет из себя три квадрата с диагоналями. Квадраты развернуты на 45 градусов относительно друг друга и ориентированы на положение противника. Сторона квадрата равна ширине вашей стойки кибачи фронтальной при выполнении маятника. назовем квадраты по их расположению: центральный, левый, правый. А углы квадратов обозначим буквами (не для запоминания, для объяснения). Вы, начиная движение по схеме, всегда находитесь на стороне АБ лицом к противнику.

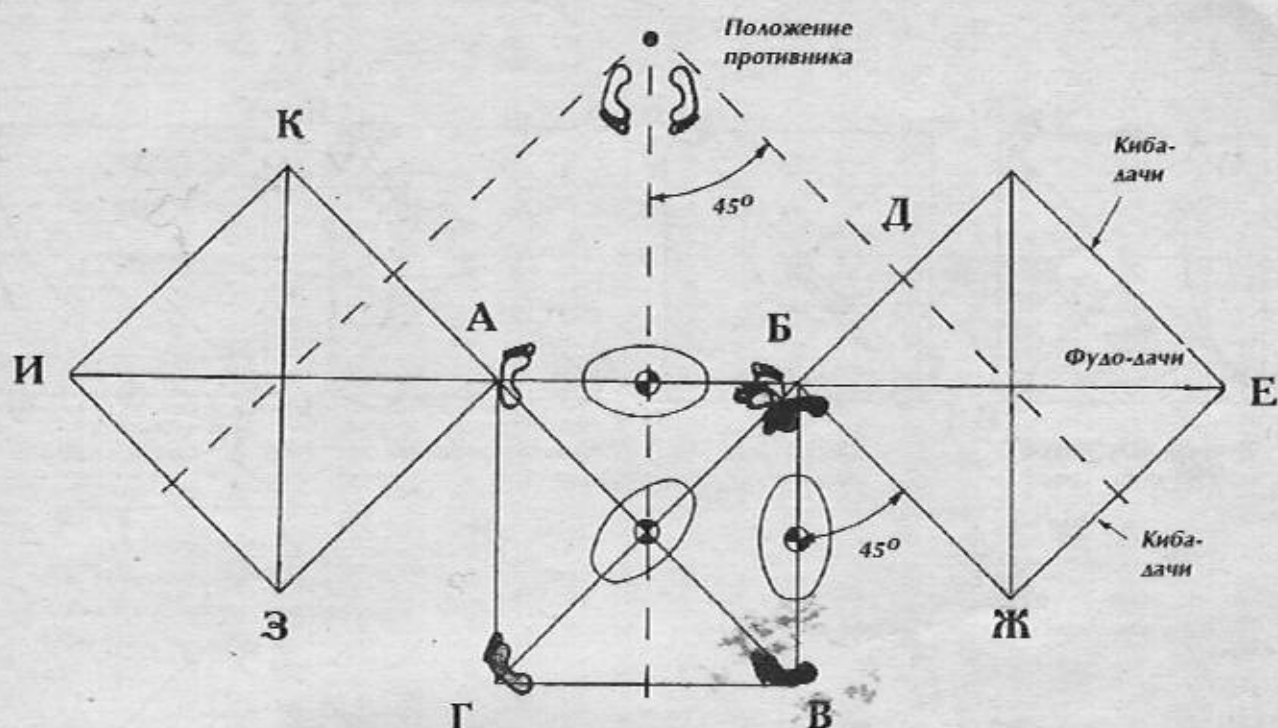


Рис. 198 Общая схема движения в маятнике

Для пояснения движения по схеме сначала рассмотрим пример (см. рис. 199, фото 1015-1036). Вы начинаете в стойке киба-даци фронтальной. Выполните тройной цки правой рукой (см. выше). Отступая от противника сделайте шаг левой назад в точку Г, повернув правую ступню влево на 45 градусов и оказавшись в правой фудо-даци.

Замечу, что находясь на диагонали вы всегда используете стойку фудо-даци (реже зенкуцу-даци), а находясь на стороне квадрата, используете киба-даци боковую или фронтальную (реже кокуцу-даци).

Следующим движением выполните диагональный маятник, завершив его выпадом вперед и ударом цки в голову правой. Вернитесь в вертикальное положение. Вновь качнитесь на правую ногу, слегка подтягивая левую ступню, как будто для передвижения вперед. Это обманное движение.

Следующим движением верните левую ногу в точку Г, качнувшись на левую ногу. Не прерывая этого уходящего движения, подтяните левую ногу к себе и по дуге поставьте ее в точку В, оказавшись на стороне ГВ. Не задерживаясь на дальней стороне квадрата, сразу переносите левую ногу по внутренней дуге в точку Б.

Оказавшись на стороне ВБ в стойке киба-даци левая, выполните боковой маятник. Сначала сделайте выпад с ударом левой, затем качение назад с блоком левой.

Переходя в правый квадрат, перенесите правую ногу в точку Д, развернув левую на пятке влево на 135 градусов. Вы вновь в стойке киба-даци, лицом к противнику. Перейдя на другой квадрат, вы выполнили уход и заход за спину противника.

Выполните правой рукой тройной цки. Из качения вправо уйдите на диагональ квадрата ДЖ, шагнув левой ногой в точку Ж, выманивая противника на себя.

В стойке фудо-даци правой выполните диагональный маятник.

Далее выполните обманное движение. После этого правая нога по дуге ставится из точки Д в точку Е. Не задерживаясь на дальней стороне правого квадрата, перейдите на диагональ БЕ, перенесите левую ногу по дуге из точки Ж в точку Б. На диагонали БЕ выполните выпад на левую ногу в диагональном маятнике с ударом левой цки в голову.

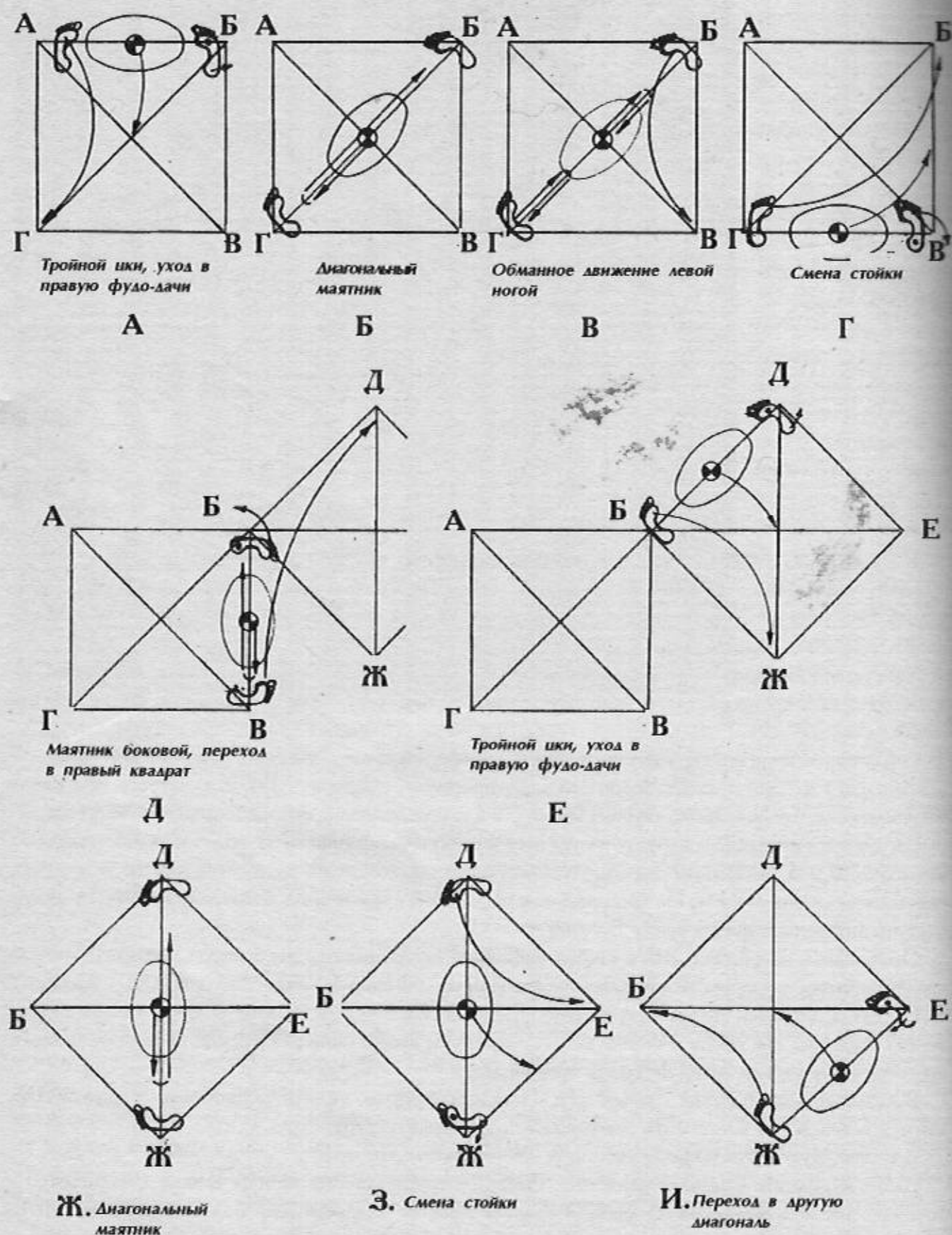


Рис. 199 Пример движения по схеме в маятнике

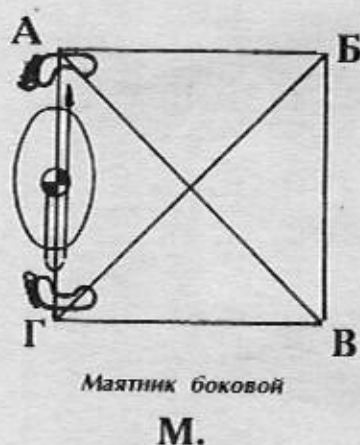
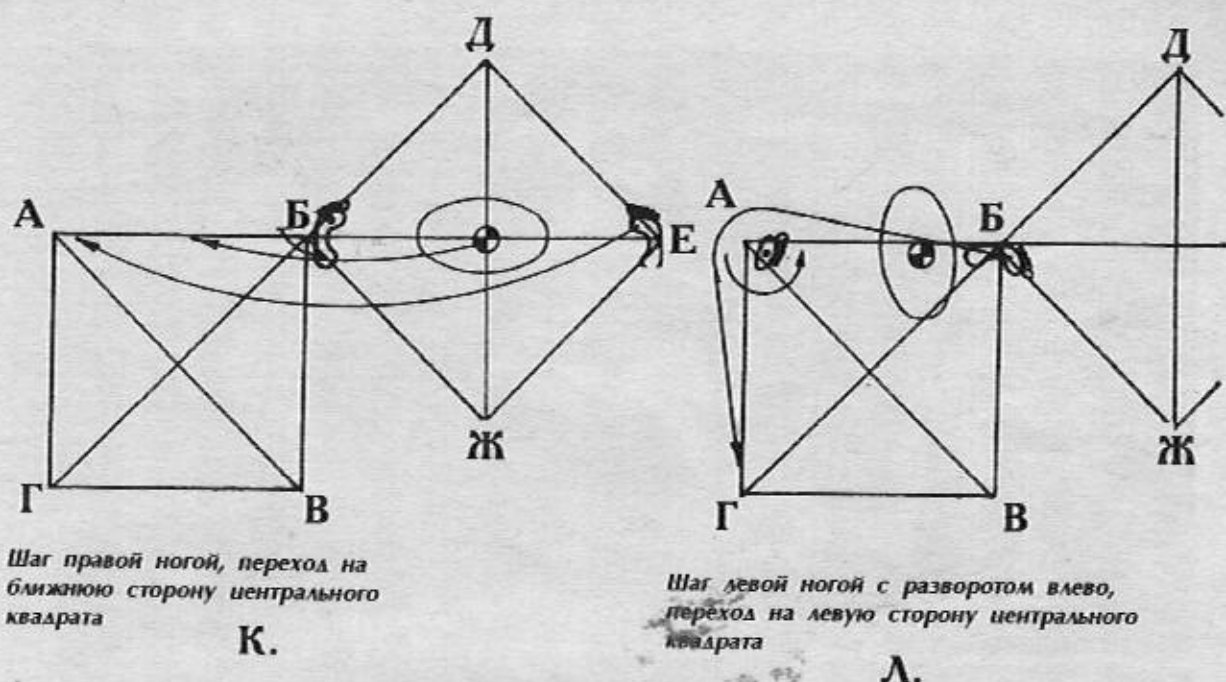


Рис. 199 Пример движения по схеме в маятнике

Сейчас перейдем на центральный квадрат, но другим способом. Разворачиваясь на носке левой ступни, перенесите правую ногу из точки Е через Б в точку А. Двигаясь левым боком к противнику, перенесите вес тела на правую ногу. По внешней дуге шагните из точки Б левой ногой в точку Г, разворачиваясь на носке правой ступни влево на 270 градусов.

Оказавшись на стороне АГ в стойке киб-дачи правой, выполните боковой маятник.

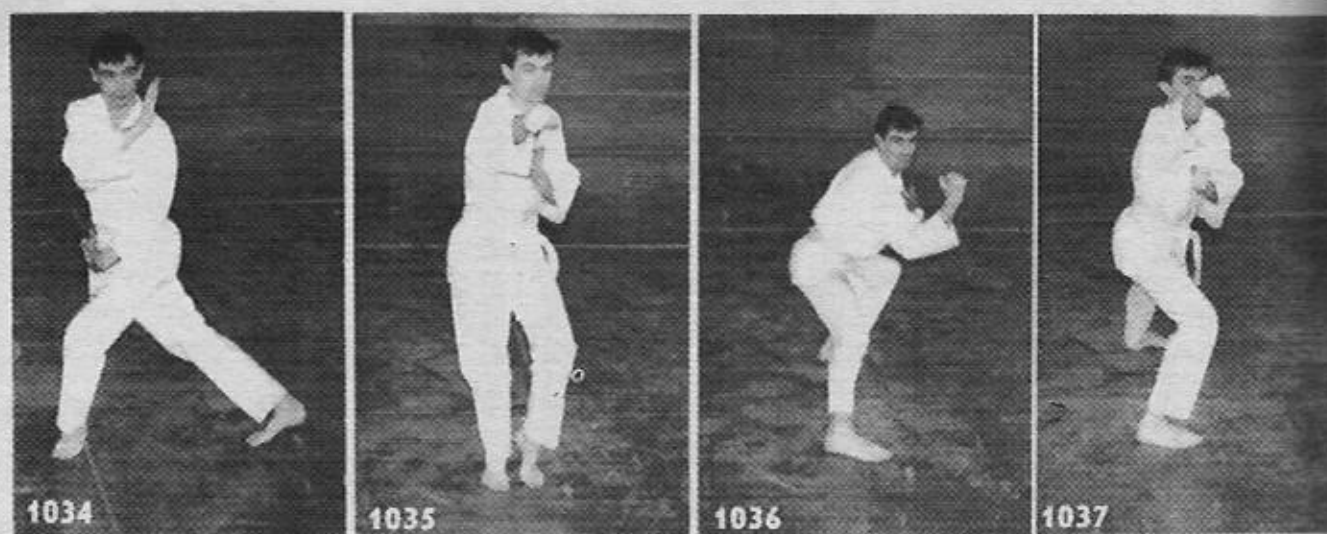
Приведенный пример показывает, как "ходить" по схеме маятника. Освойте схему самостоятельно, выполняя в пределах схемы упражнение на импровизацию. Вы должны запомнить следующие правила:

- на ближних сторонах квадрата выполняется тройной цки;
- ближние стороны квадратов — промежуточные, как и дальние, не задерживайтесь в них;
- отступая с ближней стороны на диагональ, выманивайте противника, затем атакуйте в маятнике навстречу движению;
- включайте в схему работу ногами.

А теперь самостоятельно вспомните, какие из ранее изученных связок и передвижений "накладываются" на схему движения в маятнике. (Подсказка: например — "уход с уклоном, йок-гери с разворотом").





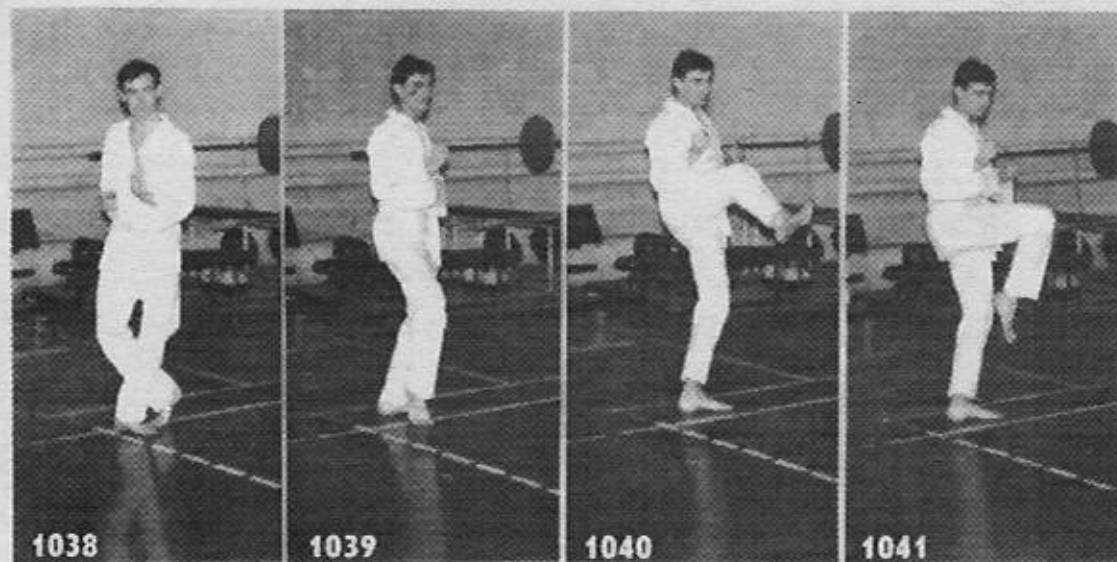


КАТА ДЛЯ НОГ В ДВИЖЕНИИ

Ката для ног в движении являются важным видом нашей подготовки и совершенствования. Выполняя эти тренировочные упражнения вы наработаете последовательность работы ногами, приобретете полезные рефлексy, дополните рациональными движениями свою систему защиты. Приемы и передвижения начнут лучше связываться между собой, плотность ударов ногами возрастет.

Начните из стойки ожидания (см. рис. 200, см. фото 1037-1055). Выполните тазовую увертку и уход тая собаки правой ногой. Левая рука делает блок тэйпо шодан. Следующим движением выполните смену ног, разворачиваясь на носке правой и неся левую по короткой дуге назад. Поставив левую в стойку никоппи-даци, выполните удар мая-гери шодан правой.

Правая нога убирается после удара, выполняя спиральным движением внутренний блок голенью. Блок плавно переходит в опускание правой ступни с опусканием корпуса на левой ноге. Это движение вниз плавно переходит в удар. Правая нога выполняет на высоте длины ладони от пола йоко-гери в голень, направленный вправо-вперед под 45 градусов. После удара выполните постановку правой и качание в диагональном маятнике вперед. Разворачиваясь на правой ступне на 90 градусов вправо и не разгибаясь, нанесите влево-вперед под 45 градусов йоко-гери шодан левой с согнутой ноги.



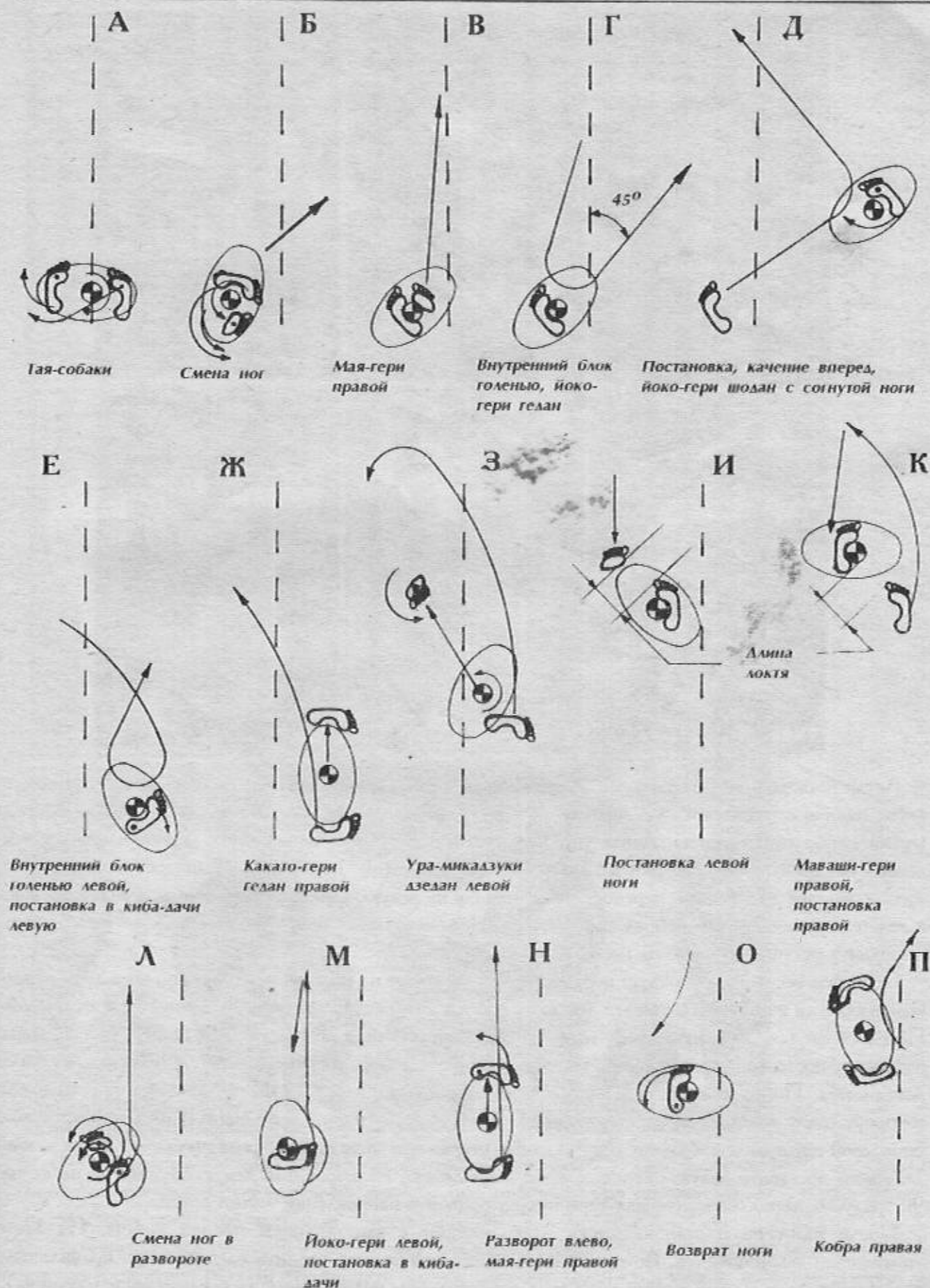
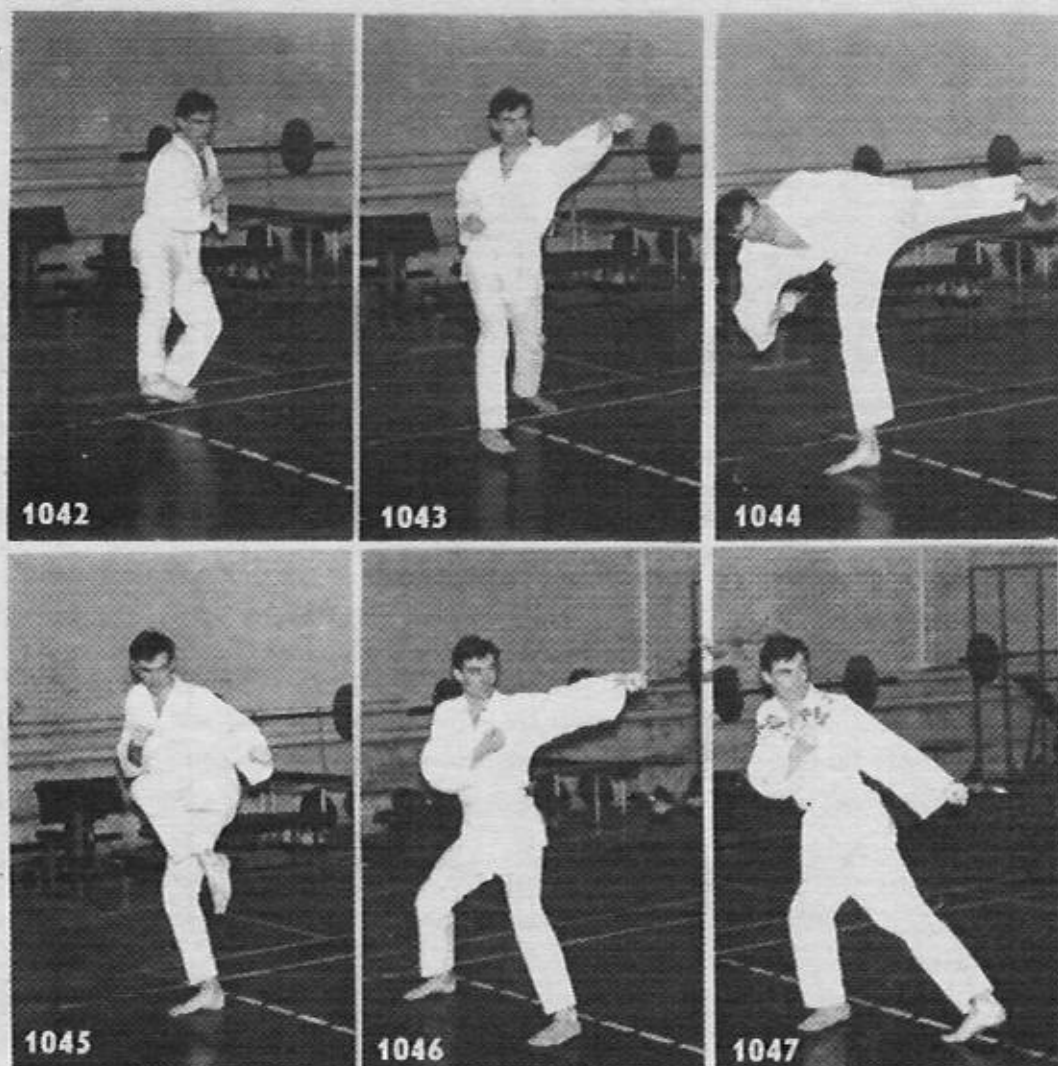


Рис. 200



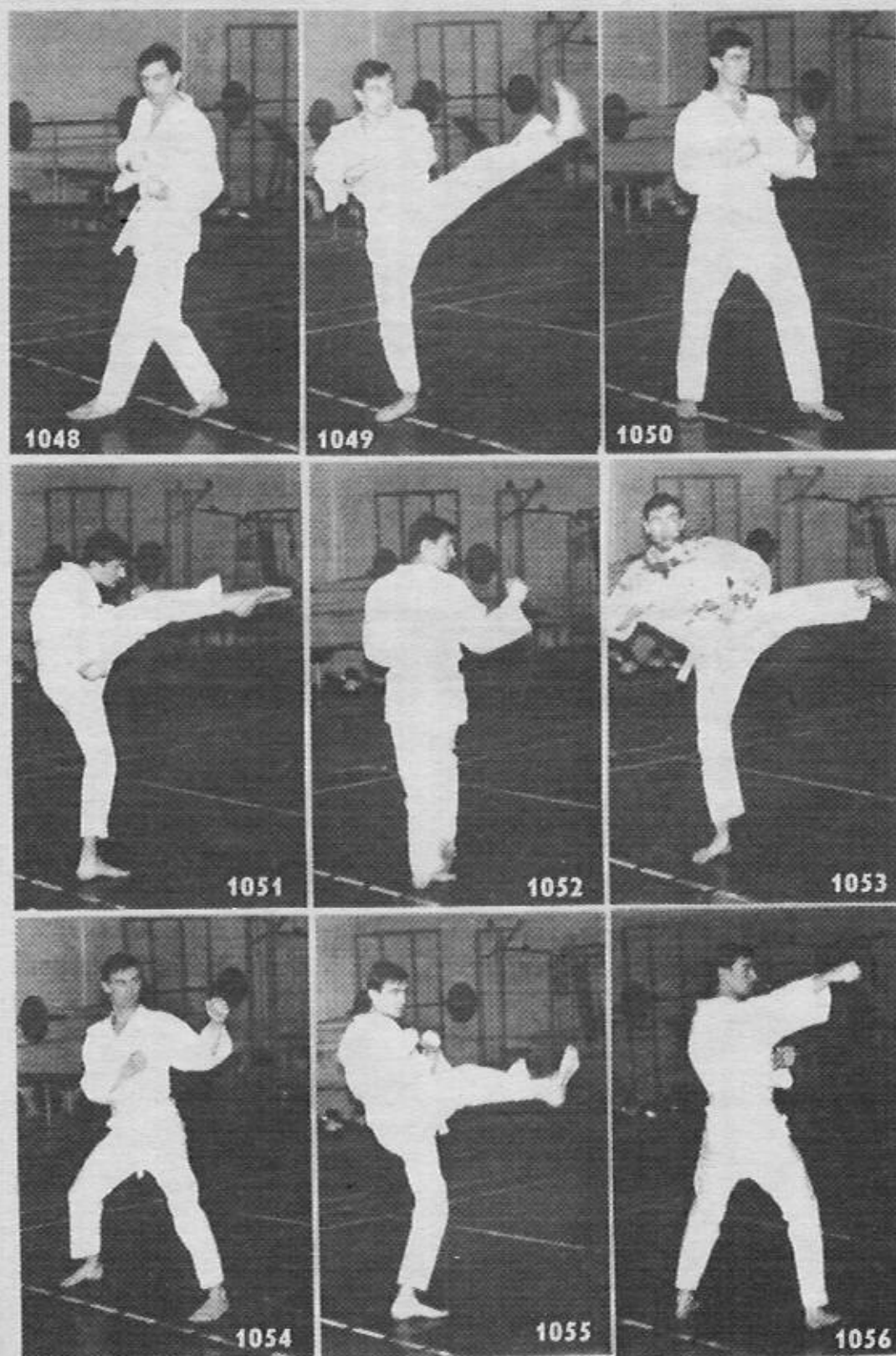
Левая нога убирается спиральным движением, вначале выполняя внутренний блок голенью, а затем плавно опускаясь вдоль правой ноги вниз, переходит в поступательное движение вперед (параллельно линии атаки). Левая нога ставится в стойку кибачи левую. Одновременно с этим левая рука выполняет удар цки в голову (слегка "за спину"), в направлении противника.

Следующим движением, перенося тяжесть тела на левую, выполните какато-гери гедан правой, в голень противника по направлению влево-вперед, пронеся ногу "через спину". После удара выполните постановку ноги на носок.

Переноса вес тела на правую ногу, вращая ее и ставя на полную ступню, нанесите левой удар ура-микадзуки в голову. Поставьте левую на носок влево под 45 градусов на длину локтя от правой. Переноса вес тела на левую, сразу нанесите удар мавашигери правой ногой в голову. После удара выполните постановку правой ноги с наружной стороны левой ступни на место, где только что стояла левая пятка. После мавашигери нога в точку постановки несется с внутренним блоком голенью и корпус сразу начинает вращение влево. Приведя смену ног во вращении, нанесите удар йокогери левой в направлении линии атаки. Правая ступня при этом стоит перпендикулярно линии атаки.

Мягко поставьте левую вперед, в кибачи левую. Разворачивая левую ступню на пятке на 90 градусов влево, нанесите маэ-гери шодан правой в направлении линии атаки.

После мая-гери постановка ноги влево-наружу с выполнением правой кобры. На этом упражнении заканчивается. Во время выполнения необходимо следить за дыханием, правильным положением стоп и удержанием корпуса в вертикальном положении (за исключением маятника).



Следующее упражнение так же предназначено для наработки стереотипов и серийности. Оно развивает очень важную привычку: производить смену ног при передвижениях в одной точке, не разбрасывая ноги и не выполняя "перешагивания".

Ката начинается из левой зенкуцу-дачи. Выполнив внутренний блок голенью правой ногой (см. рис. 201, см. фото 1057-1070), верните правую к колену левой сгяружи и "вплотную к левой ноге" опустите правую ступню. Она опускается носком вниз по спирали на то место, где только что стояла

пятка левой ноги. Разворачиваясь через левое плечо и опускаясь на правую, нанесите удар йоко-гери шодан с разворотом левой.

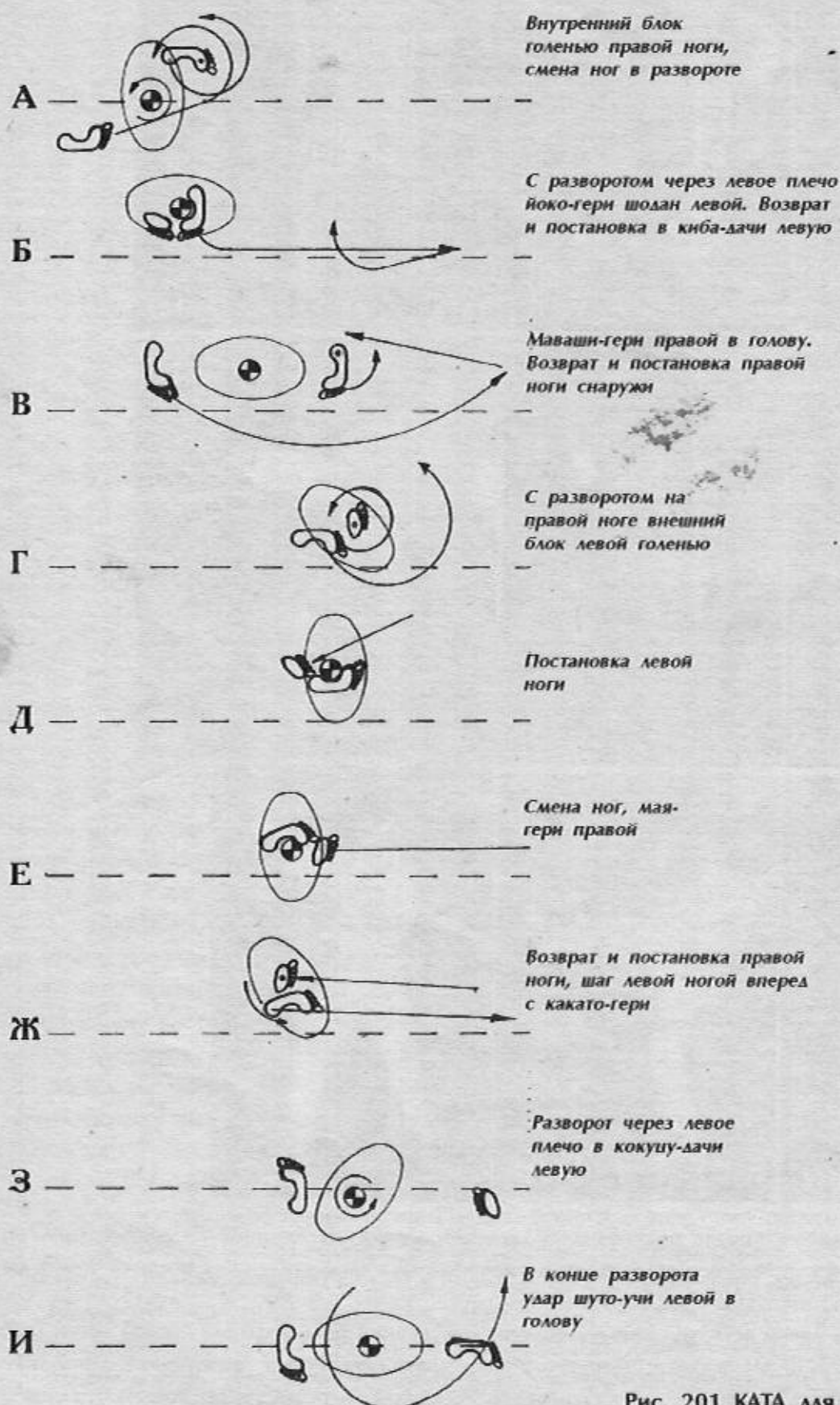


Рис. 201 КАТА для ног в движении 2

Выполните постановку левой в кибэ-дэчи левую. После касания сразу выполните удар мавашигери правой ногой в голову, развернув носок левой ступни влево на 90 градусов.





1066



1067



1068



1069



1070

После мавашигери верните правую с закрытым носком ступни к внешней стороне левой ступни. Этим движением вы начали вращение влево. Продолжите вращение на правой ноге, выполняя наружный блок голенью

с разворотом левой.

Развернувшись на противника и донеся левую голень до левой проекции корпуса, верните левую ногу, наставив ее носком на пятку правой. Опуская левую на полную ступню, выполните маягери правой вперед.

После маягери верните правую ногу, поставив ее носком снаружи ступни левой ноги.

Разворачиваясь на 90 градусов влево, нанесите "через спину" удар какатогери гедан левой. После удара продолжите разворот влево в стойку левая кокуцудачи. В

конце разворота нанесите удар шуто левой рукой в голову.

На этом упражнении закончено.

Третье упражнение так же предназначено для наработки стереотипов и еще более расширяет ваши возможности в передвижении.

Начните упражнение из зенкуцудачи левой.

Выполните внутренний блок голенью правой ногой. Затем смену ног в развороте и с разворотом на 270 градусов нанесите йокогери в средний уровень левой. Не возвращая левую ногу к колену правой, но сделав небольшую дугу в ее сторону, поставьте левую ступню в стойку кибадачи левую (см. рис. 202, см. фото 1070-1083).

Задав себе вращение руками, начинайте вращение на 180 градусов через правое плечо на левой ступне. Правая нога сначала выполняет удар уширогери. Но когда во время вращения происходит совмещение коленей, ступня как бы замирает в пространстве, а колено правой по внешней дуге выполняет "удар коленом наружу". Это задает движение правой ступне, которая по пологой дуге наружу совершает удар урамикадзуки в голову. Все это время левая ступня вращается на 225 градусов на носке, затормаживая ваше вращение в конце пяткой. Таким образом удар урамикадзуки выполняется по прямой, скрытой траектории, остается неизменной только его конечная часть. Ни в коем случае урамикадзуки не наносится из дальней точки по большой дуге. В этом варианте он слишком заметен и опасен для исполняющего.

Левая ступня после остановки должна встать на линию, уходящую влево под 45 градусов от линии атаки. После удара урамикадзуки правая ступня возвращается к колену левой. Садясь на

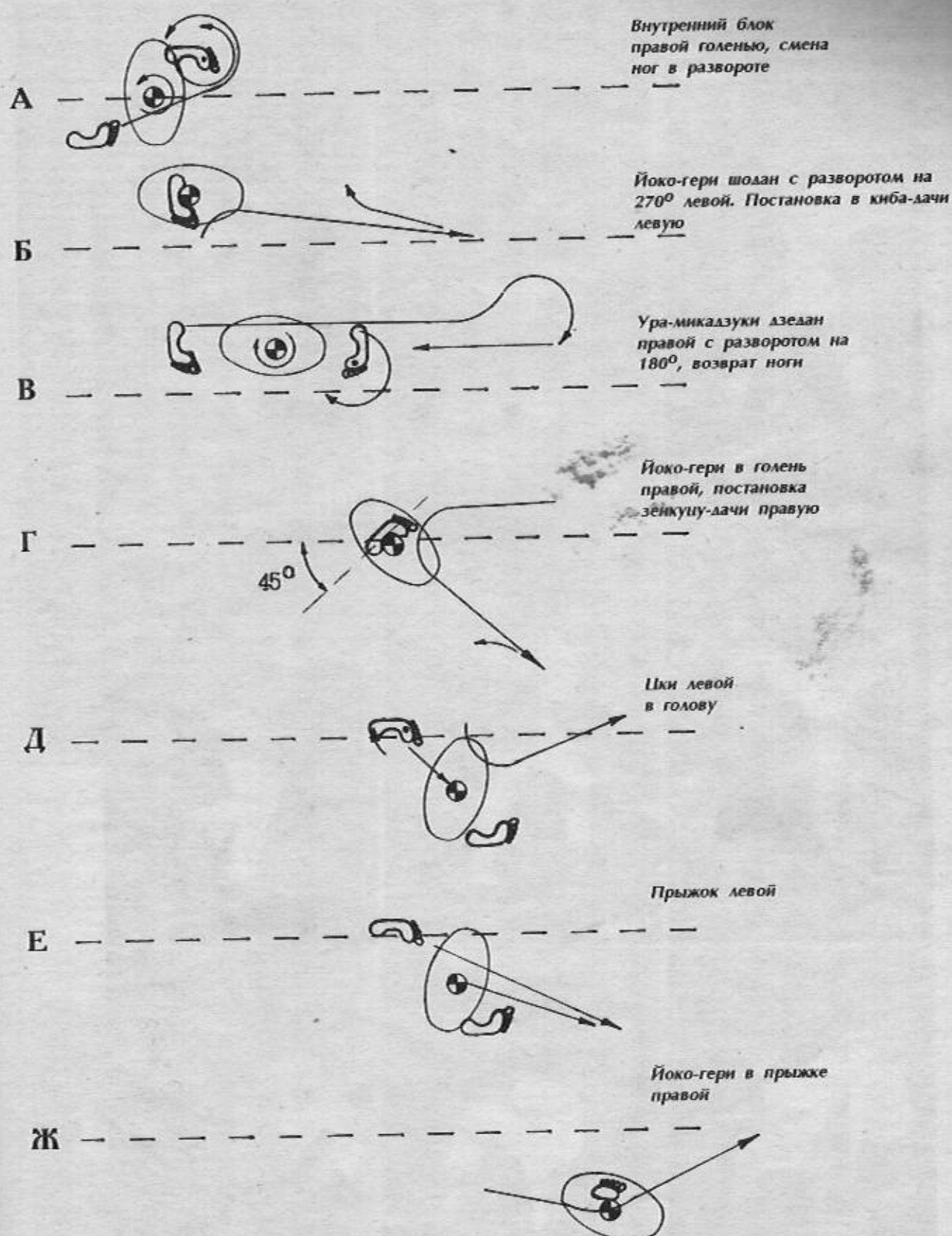


Рис. 202 КАТА для ног в движении 3

левой, нанесите йоко-гери в голень по дуге, изогнутой вниз по направлению вправо — вперед. После удара повернитесь вправо, выполнив постановку ноги в правую зенкуцу-дachi. В довороте выполняется цuki левой в голову.





Сразу, не останавливаясь, выполните прыжок левой в прыжковую точку, находящуюся на линии обходящей противника справа. В прыжке со сменой ног выполните йоко-гери правой ногой. На этом упражнение закончено.



Во время выполнения всех ката для ног, руки не уходят далеко от корпуса. Локти постоянно держатся "в притирку" к под реберьям. При развороте "через спину" сначала выходит локоть руки, закрывающей спину. Он как бы выполняет страхующий блок трицепсом.

При всех разворотах корпус и голова не наклоняются. То есть ось вращения всегда держится вертикально, иначе вас начнет "выбрасывать" за схему движения.

Еще одно ката для ног в движении было разучено нами раньше (см. "кобра какато-

гери гедан, маваши-гери с разворотом"). Последней связкой в ней нужно выполнять маваши-гери в прыжке с разворотом.

Отрабатывать ката следует постоянно, так как в них заложена нужная последовательность работы ногами. Во время отработки ката следите за дыханием. Добивайтесь исполнения ката без пауз.

МАВАШИ-ГЕРИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ УПРЕЖДАЮЩИЙ

Начнем ознакомление с боевыми связками с двух примеров. Для изучения первой связки



повторите "уход из кокуцу-даци назад прыжком ..." и "маваши-гери в прыжке с разворотом на 360 градусов".

Встаньте в стойку кокуцу-даци

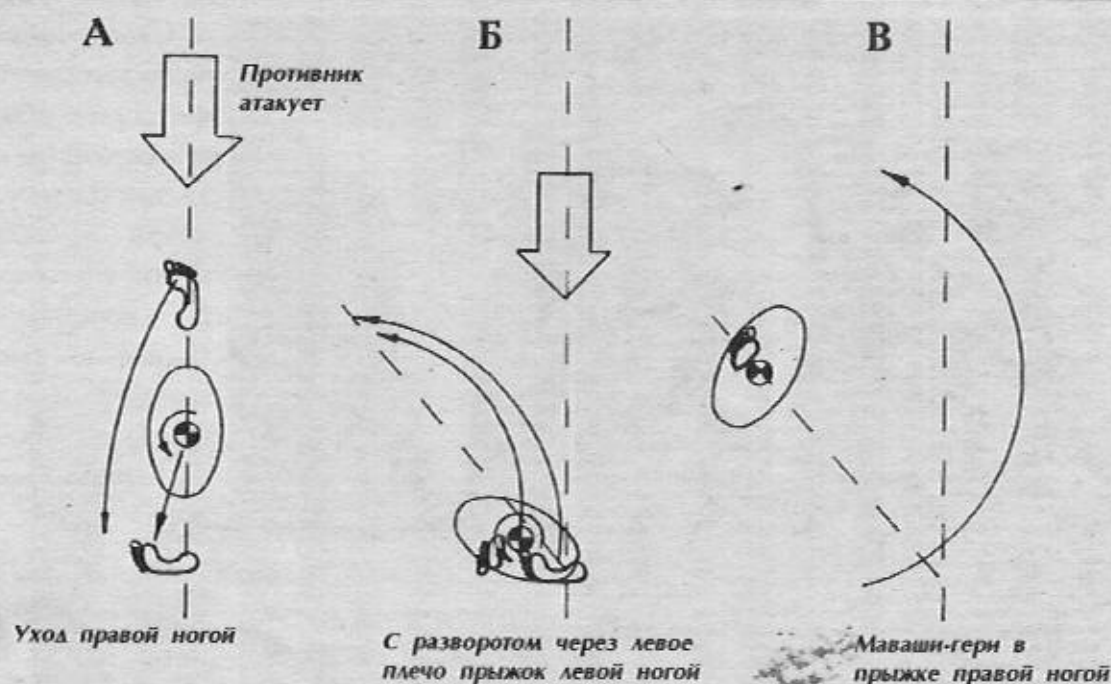


Рис. 203 МАВАШИ-ГЕРИ в прыжке с разворотом упреждающий

правая. Противник атакует произвольно. Выполните уход правой ногой, поставив ее закрытым носком с внешней стороны левой ступни. С разворотом на 360 градусов выполните прыжок левой ногой в прыжковую точку находящуюся на линии, обходящей противника слева. Правая нога наносит в прыжке с разворотом удар маваше-гери в голову (см. рис. 203, см. фото 1085-1088).

Прыжок левой ногой выполняется с наружным блоком голенью левой.

При отработке боевой связки добейтесь ощущения, что она представляет из себя одно движение. Что первоначальное скольжение правым носком ступни назад перерастает в мощный удар правой ногой в прыжке.

ТАЯ СОБАКИ, МИКАДЗУКИ В ПРЫЖКЕ

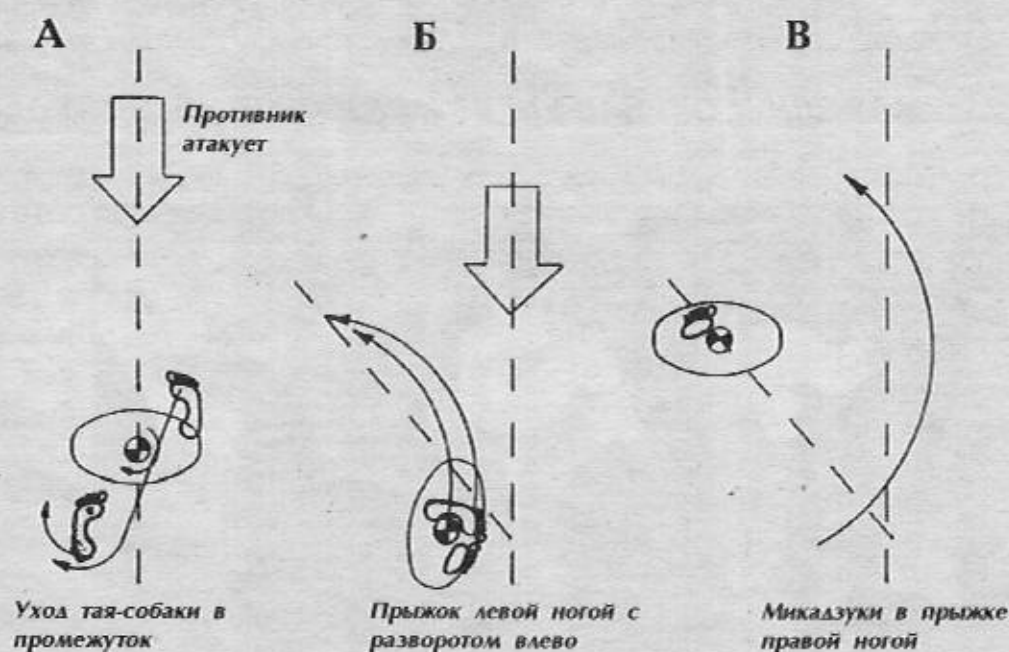


Рис. 204 ТАЯ-СОБАКИ, МИКАДЗУКИ в прыжке



Вторая боевая связка так же сочетает в себе уход и контратаку в прыжке. Для начала повторите "уход тая-собаки от мая-гери" и "микадзуки" в прыжке с разворотом на 360 градусов.

Начните из стойки зенкудзучи правой. Выполните уход тая-собаки правой ногой. Оказавшись в

промежутке после выполнения блока тейшо, выполните прыжок левой ногой в прыжковую точку, находящуюся на линии, обходящей противника слева. Нога выносится на наружной дуге с блоком голенью. В прыжке правая нога выполняет ура-микадзуки в голову (см. рис. 204, см. фото 1089-1093). При отработке добейтесь ощущения, что первым движением "закручиваете пружину", а затем эта пружина мощно раскручиваясь выполняет удар.

Итак, вы разучили две боевых связки. Как вы уже заметили обе они состоят из двух других. Почему связки называются боевыми и как составляются из других связок и движений вы узнаете из следующего раздела.

БОЕВЫЕ СВЯЗКИ. НАЗНАЧЕНИЕ. РАЗРАБОТКА

Мы подошли к очередному рубежу, за которым стоит более высокая ступень вашего мышления в бою. В начале элементом вашей работы в кумитэ были простые ударно-блоковые комбинации. Затем вы освоили связки. Затем связки начали прерастать одна в другую, дополнились передвижениями слившись в непрерывный комплекс действий, построенных уже по законам каратэ. Вы овладели кимэ.

Итак, вы знаете уже много, очень много техники каратэ. Но техника в бою — это еще не все. Главное — быстрота и качество работы вашего мыслительного аппарата. Ведь он не может руководить каждым техническим действием. Мозг должен осуществлять общее руководство. Мгновенно оценивая тенденции передвижения противника, он ассоциативно "включает" целые комплексы действий, давая команду к исполнению определенной программы.

Сейчас ваш мозг может подсказать вам одну связку. Если вы уже освоили ката для ног, то несколько больше одной связки.

Давайте увеличим количество вспоминаемого, одновременно увеличив плотность ударов. Освоим боевые связки.

Боевой связкой называется комплекс действий в кумитэ, вспоминаемый и применяемый в качестве отдельного приема, разрабатываемый самостоятельно на основе известных связок и других элементов боя по правилам передвижений каратэ и состоящий из 7-8 движений.

Приведенные выше примеры являются боевыми связками, но в них меньшее количество движений. Дело в том, что комплекс из 7-8 движений — это максимальное количество которое может быть запомнено мозгом сразу, в качестве одного движения. Больше количество движений потребует вспоминания каких-либо элементов и затруднит исполнение.

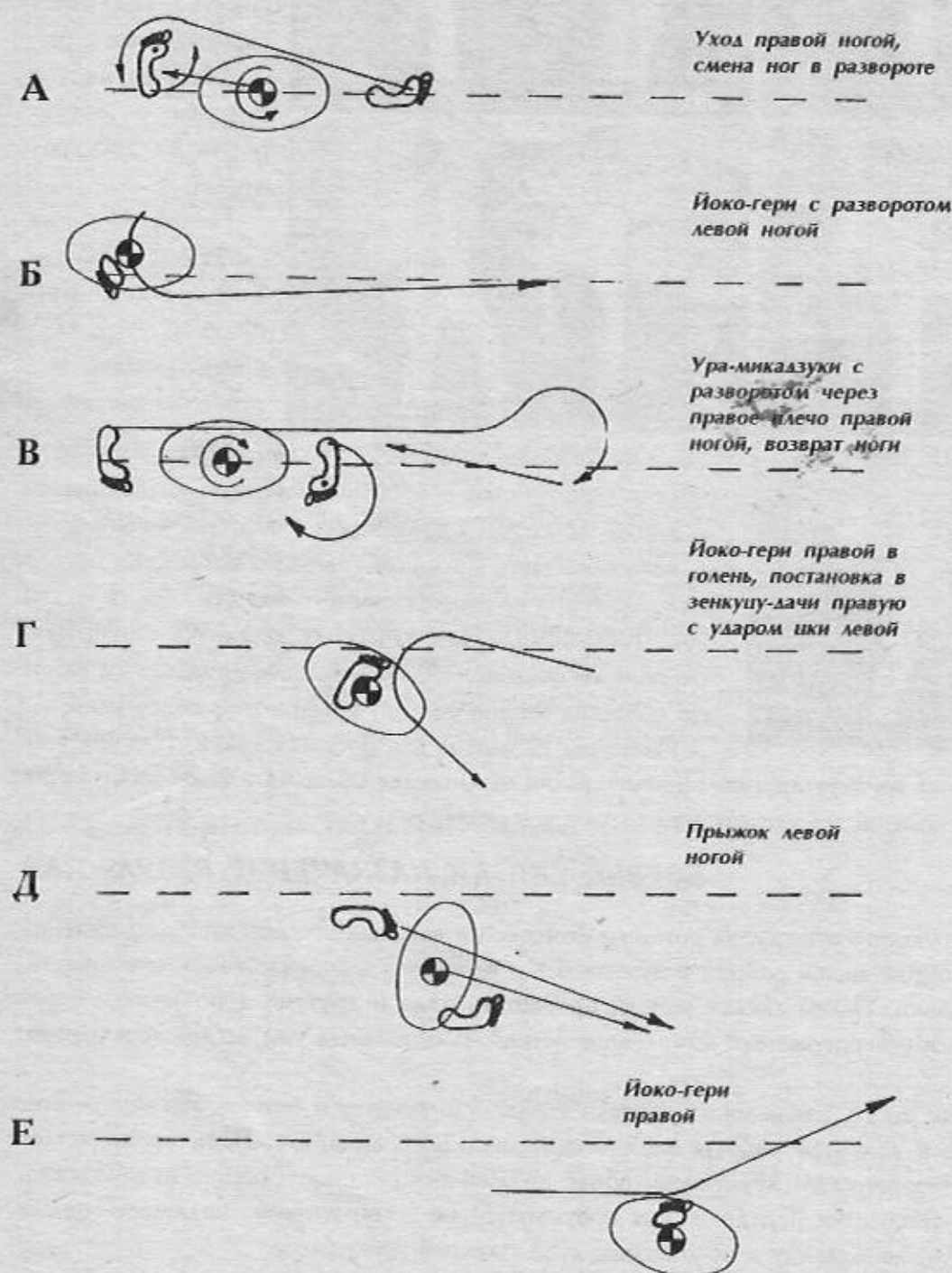
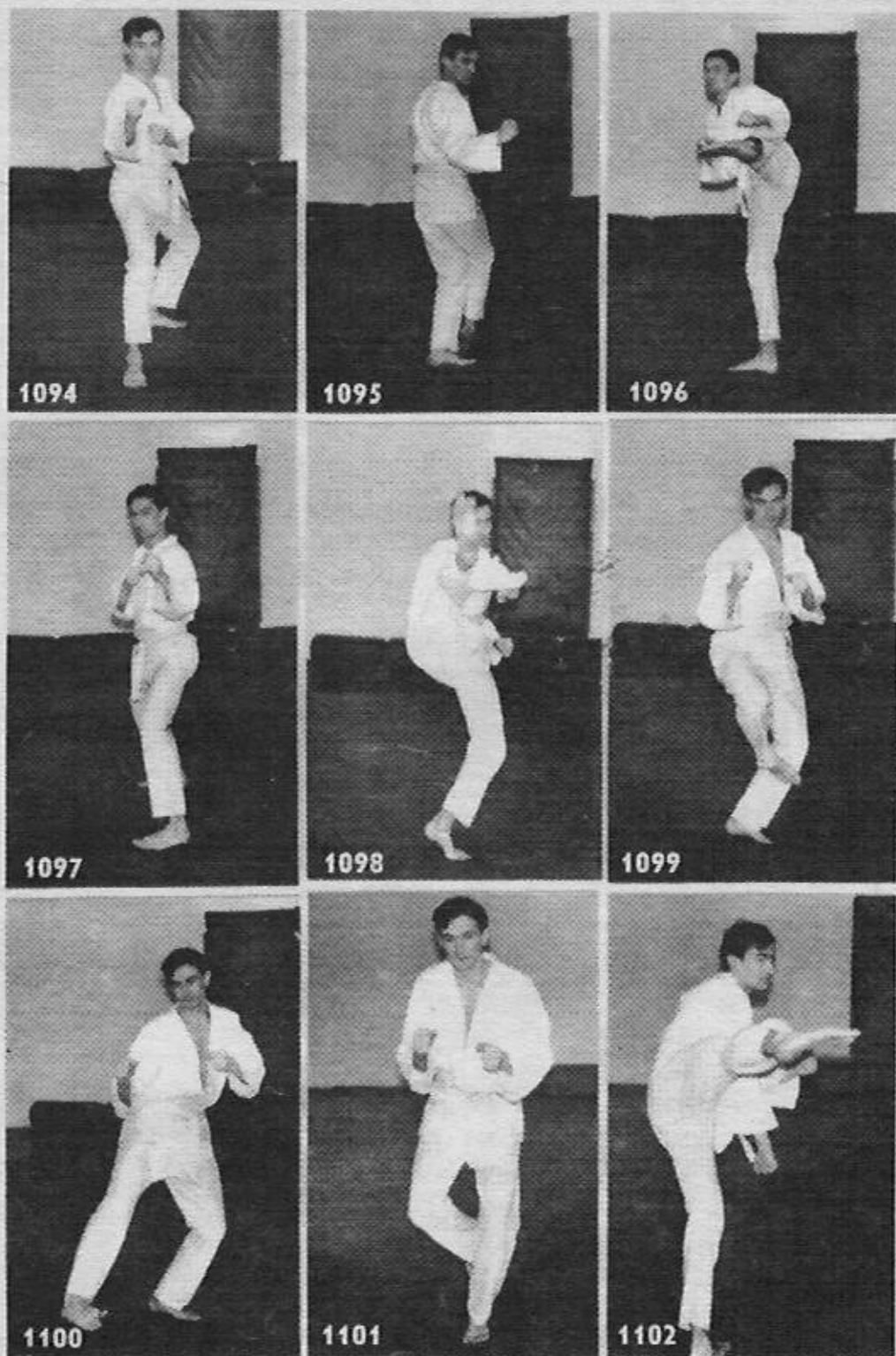


Рис. 205 1 боевая связка

Итак, вы должны разработать свои собственные боевые связки. Для начала придумайте 5-10 боевых связок на основе ранее изученных связок и передвижений. Можно объединять связки и другие элементы, соблюдая следующие правила:



после защитной связи должна следовать атакующая;

если первая связка или передвижение атакующее, то вторым должно следовать так же атакующее движение, но лучше прыжковое;

схемы движения разрабатываются с учетом реального положения линии атаки после передвижений, положения "сторон света" и остальных противников.

Остальные принципы разработки боевых связок вы узнаете в конце книги.

Для иллюстрации правил построения боевых связок приведем несколько примеров.

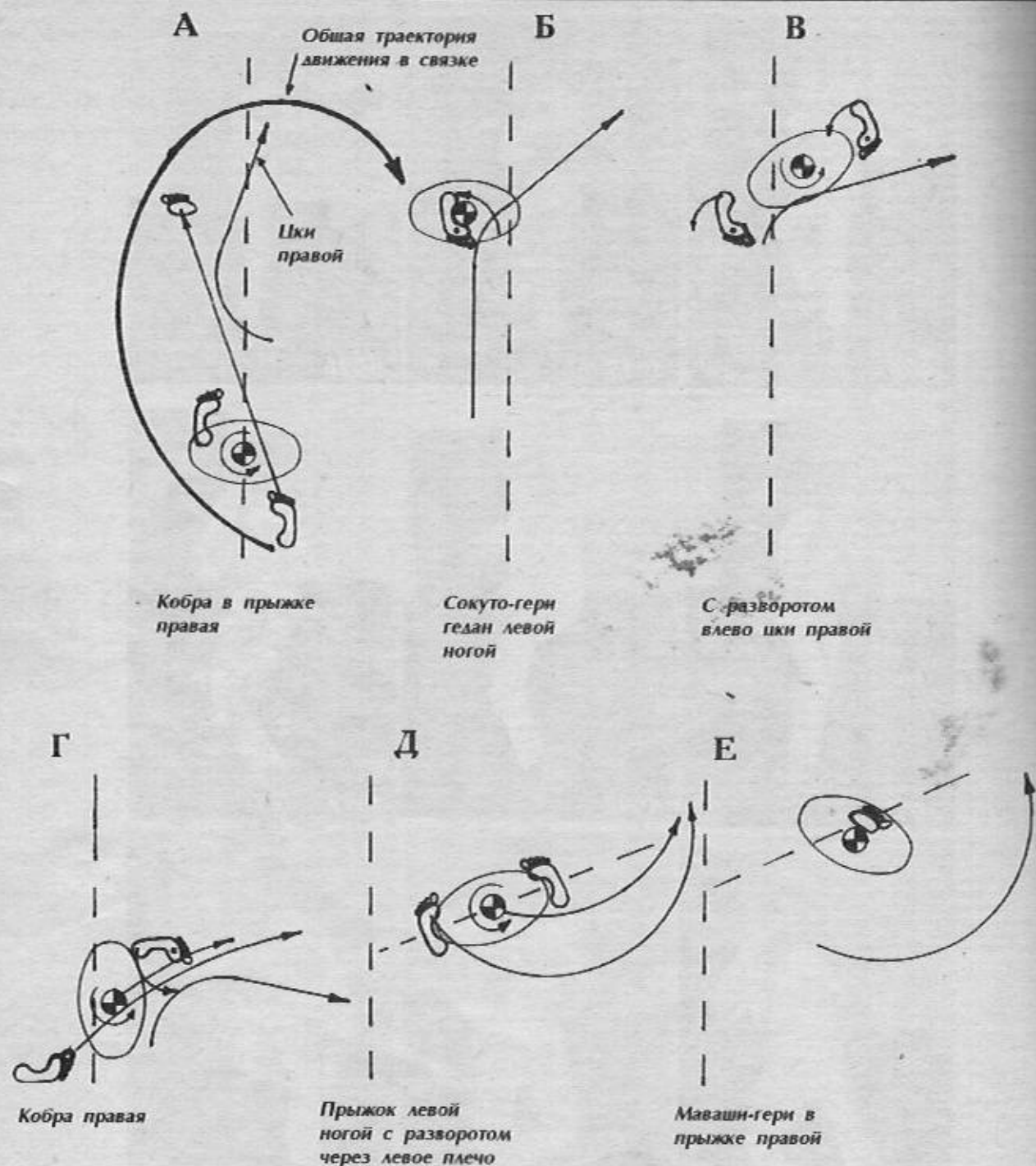


Рис. 206 2 боевая связка

1. Встаньте в стойку кокуцу-дachi правая (см. рис. 205, фото 1094-1102). Выполните уход правой ногой с постановкой ее снаружи от левой, затем смену ног в развороте влево на 180 градусов и йоко-гери левой ногой в средний уровень. Выполните постановку левой в стойку кибя-дachi левая. Сразу, не останавливаясь, нанесите ура-микадэуки правой с разворотом вправо на 180 градусов. Опускаясь на левой ноге на внутренней дуге нанесите йоко-гери вправо-вперед в голень. С постановкой ноги нанесите цки левой рукой в голову. Далее выполните прыжок левой в прыжковую точку, находящуюся на линии, обходящей противника справа. Нанесите йоко-гери в прыжке правой.



В этой боевой связке сначала следует упреждающая связка, которая затем переходит в атакующее движение, которое в свою очередь лавинообразно нарастает.

2. Встаньте в стойку зенкуцу-дachi левая. Выполните кобру в прыжке правую (см. выше). После окончания связки вы оказываетесь в стойке зенкуцу-дachi левой и наносите цuki правой рукой. Обходя противника слева (см. рис. 206, см. фото 1103-1109), выполните кобру правую. Не задерживаясь и продолжая вращение корпусом, выполните микадзуки в прыжке с

разворотом на 360 градусов.

В этом комплексе движений прыжковая связка переходит в обходящее движение и заканчивается мощным ударом в прыжке.

На этом примеры заканчиваются. С сегодняшнего дня вам лучше углубиться в теорию. Вы должны заняться разработкой и разучиванием боевых связок. Ваша работа в бою должна измениться. Теперь, подобрав стойку или сообразуясь с ситуацией, вы "включаете" исполнение боевой связки, выполняя ее в кимэ.

Чем больше вы придумаете боевых связок, тем лучше поймете теорию каратэ, поднимитесь в техническом отношении еще на одну ступень.

ТЕОРИЯ ДИСТАНЦИИ

Один из самых сложных вопросов, решаемых каратэ (и любой ударной техникой) — это вопрос определения дистанции для нанесения удара. Наряду с вопросом о направлении атаки, который решается с помощью передвижений, и вопросом определения момента начала атаки, ответ на который дают знания психологии человека, теория дистанции завершает свод основных законов каратэ.

Почему два удара, выполненные с одинаковой силой и скоростью, но с разной дистанции обладают совершенно различной эффективностью? Как сделать удар достигающим цели и не просто

достигающим, а с максимальной эффективностью? Ведь на начальной и конечной стадиях удар неэффективен. В начальной части траектории мала скорость, а в конечной из-за небольшого времени ударного воздействия, в ударе пропадает "сила".

Во многих секциях этот основной вопрос каратэ решается упрощенно. Да, действительно, многолетняя отработка дает свои результаты, как и в любом виде подготовки. Но зачем проходить такой длинный путь, если существует готовый ответ? И если иногда можно услышать, как тренер в кумитэ подсказывает ученику: "Иди в контакт!", или "Иди в дистанцию!", то явно видно, что ученику не объяснили, что это значит, а простым приближением в бою к сопернику заставляют узнать это на своем опыте.

Для того, чтобы удар наносился с максимальной эффективностью, он должен выполняться из определенной точки пространства. Эта точка должна располагаться так, чтобы зона поражения удара максимально перекрывала сектор возможных уходов противника и прежде всего с расчетом его ухода назад.

Иными словами для каждого удара существуют определенные дистанции его выполнения, которые разработаны с учетом наиболее оптимального сочетания ухода противника, досягаемости и силы удара.

Естественно, что любой спортивный снаряд не может уходить и вообще двигаться. Поэтому они годны лишь для постановки удара. И любое перенесение опыта работы со снарядами в реальный бой заканчивается неправильной наработкой дистанции.

Связки, которые вы освоили, разработаны с учетом теории дистанции, они учитывают реальные направления и скорость перемещения соперника, поэтому и обладают хорошей эффективностью.

Для упрощенного определения дистанции в бою существуют несколько правил, которые изложены ниже.

ДИСТАНЦИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЦКИ

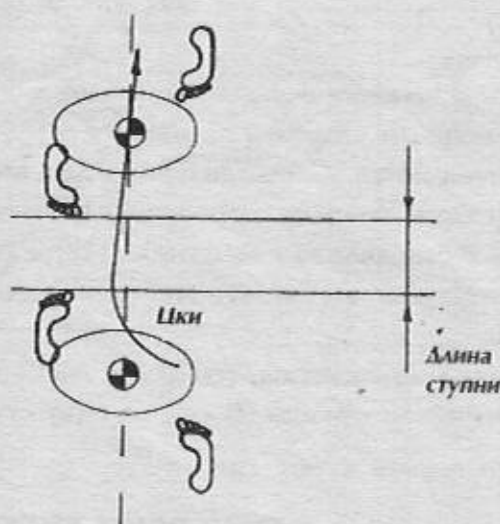


Рис. 207 Дистанция исполнения ЦКИ



При передвижении в бою (см. рис. 207, см. фото 1109) ближняя рука и ближняя нога как бы изменяют расстояние. Когда расстояние от носка ближней ступни до ближней ноги противника или приблизительно равно ему расстояние от пальцев ближней руки до ближней точки тела противника почти равно длине ступни, можно

наносить удар цки дальней рукой (гяку-цки), или выполнять "кобру".

ДИСТАНЦИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ШУТО, УРАКЕН

Если при перемещениях, при поворотах в поединке ваш локоть задел какую-либо часть тела противника (или скользнул рядом с ним), то можно бить удар шуто наружу и внутрь, а также уракен, тэтцуи, все боковые удары руками (см. рис. 208, см. фото 1111).

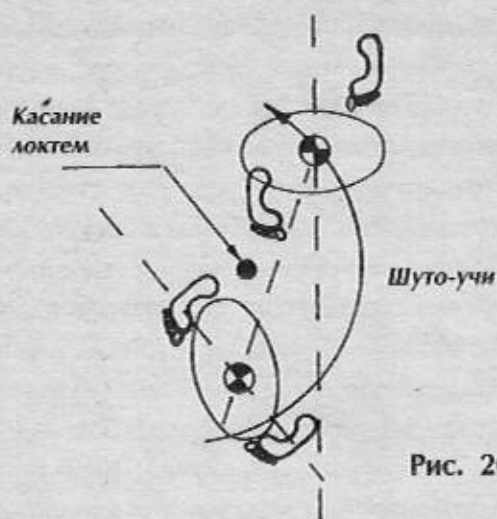


Рис. 208 Дистанция исполнения ШУТО-,
УРАКЕН-УЧИ

ДИСТАНЦИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЙОКО-ГЕРИ, МАЯ-ГЕРИ

Если поднятое на удар колено (см. фото 1112) зрительно закрывает пах противника, то можно выполнить удар йоко-гери, мая-гери, удар достигнет цели.

ДИСТАНЦИЯ ИСПОЛНЕНИЯ МАВАШИ-ГЕРИ (БОКОВЫХ УДАРОВ НОГАМИ)

Если колено опорной ноги, мысленно положенное на землю, достигает до ближней ноги противника, можно наносить удар мавашигери и все боковые удары ногами (см. рис. 209, см. фото 1113).

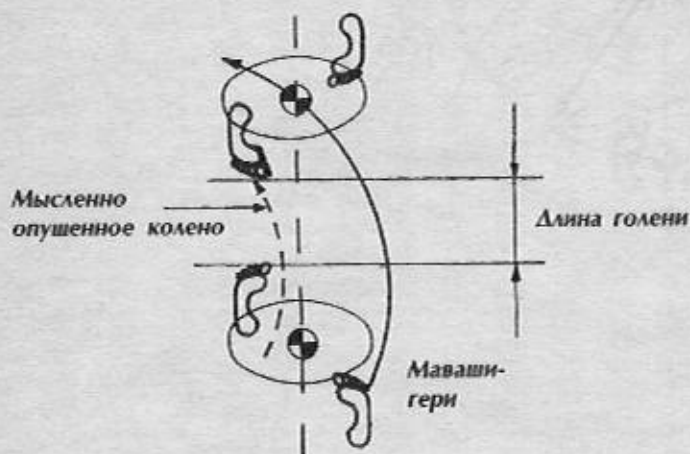


Рис. 209 Дистанция исполнения МАВАШИ-
ГЕРИ



Таким образом мы разобрали прямые и боковые удары руками и ногами. Дистанции эти разработаны с учетом реакции и скорости ухода противника, поэтому и применять их нужно только в бою. На спортивных снарядах эти расстояния будут слишком малы.

Удары в кумитэ с большей дистанции будут обычными шлепками или просто не достигнут цели.

ОБУЧЕНИЕ КУМИТЭ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ

Мы подошли к очередному рубежу обучения. Давайте вспомним, что вначале мы договорились мысленно всегда ориентировать свои передвижения по "сторонам света" и разделили ваш спортзал

на север, запад, юг и восток. Почему мы действовали всегда против четырех противников? Потому что в ближнем рукопашном бою действует правило:

На дистанции удара могут одновременно поместиться только четыре противника.

Сколько бы не было противников, одновременно вести рукопашный бой могут только четыре из них. Большое количество нападающих будут мешать друг другу.

Следовательно, в своих тренировках с партнерами вы должны будете вести бой с двумя, тремя и четырьмя противниками.

Для начала изучим несколько правил, которые составляют стратегию рукопашного боя и проиллюстрируем их примерами.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Все правила существуют в качестве самостоятельных и сочетаемых в бою приемов. Приемы эти имеют суть и смысл, но не имеют конкретной техники исполнения. Они показывают направление ваших действий.

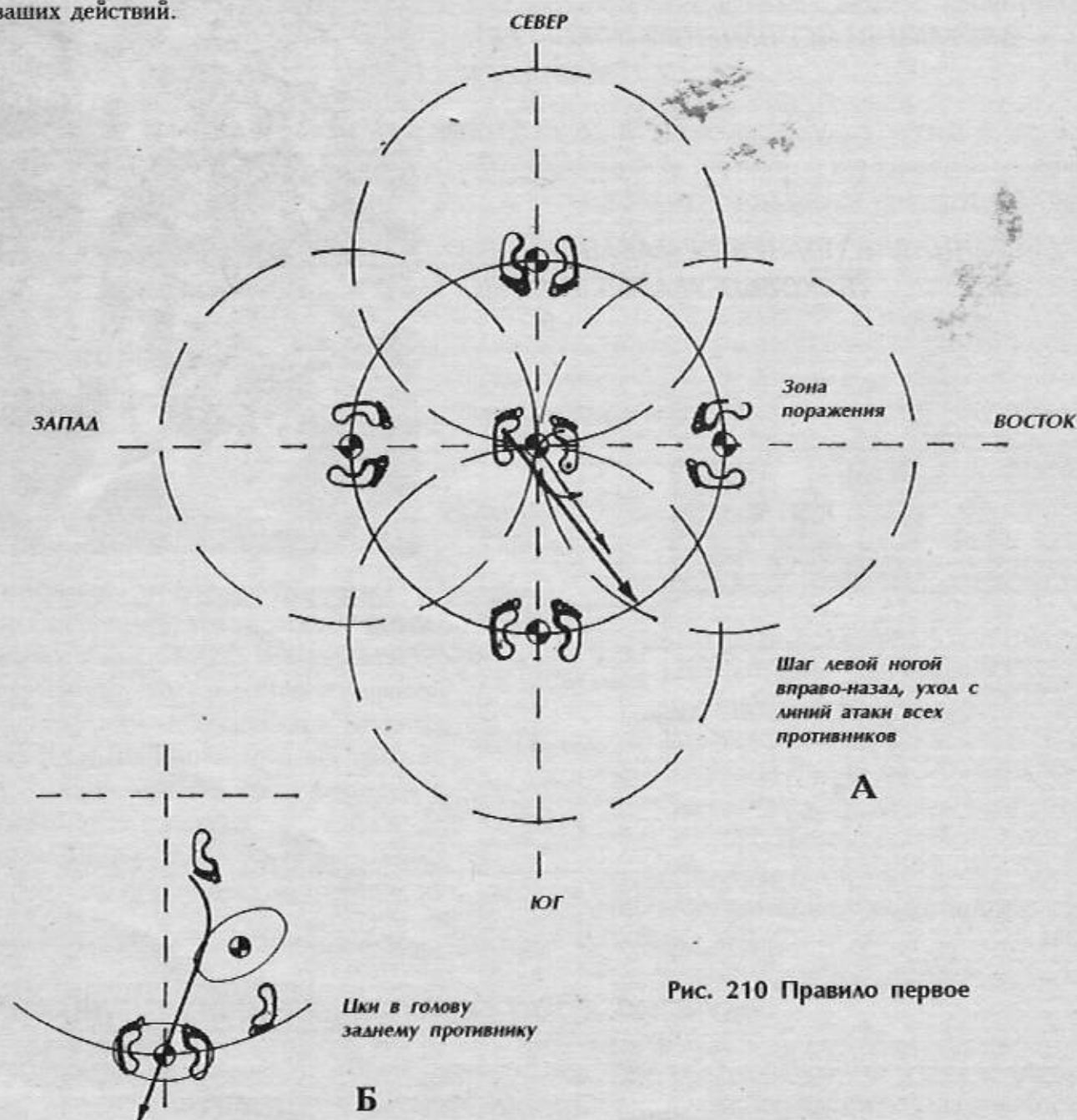


Рис. 210 Правило первое

Итак, встаньте в стойку ожидания. Четыре партнера располагаются на расстоянии большого шага по сторонам света. Что делать в этой ситуации, в самом начале боя?

Сначала о том, чего нельзя делать. Нельзя:

оставать на месте;

рассчитывая на технику и реакцию, пытаться победить противников просто блокируя и отбивая удары.

В этом случае вы будете явно слабее тактически. Итак, нужно выполнять уход сразу от всех противников и одновременно атаковать. Уходы мы изучили в первую очередь для работы с несколькими партнерами. И первое правило в этом бою:

атакуется вначале всегда противник, который находится сзади, так как он меньше всего ждет вашей атаки. Одновременно выполняется уход со всех линий атаки (см. рис. 210, см. фото 1114-1116).

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Оно в чем-то перекликается с первым, а может быть даже и вытекает из него. Звучит оно так:

Нельзя оказываться на линии, соединяющей двух противников в зоне досягаемости их ударов. С этой линии атаки нужно уходить в сторону (см. рис. 211, см. фото 1117-1121).

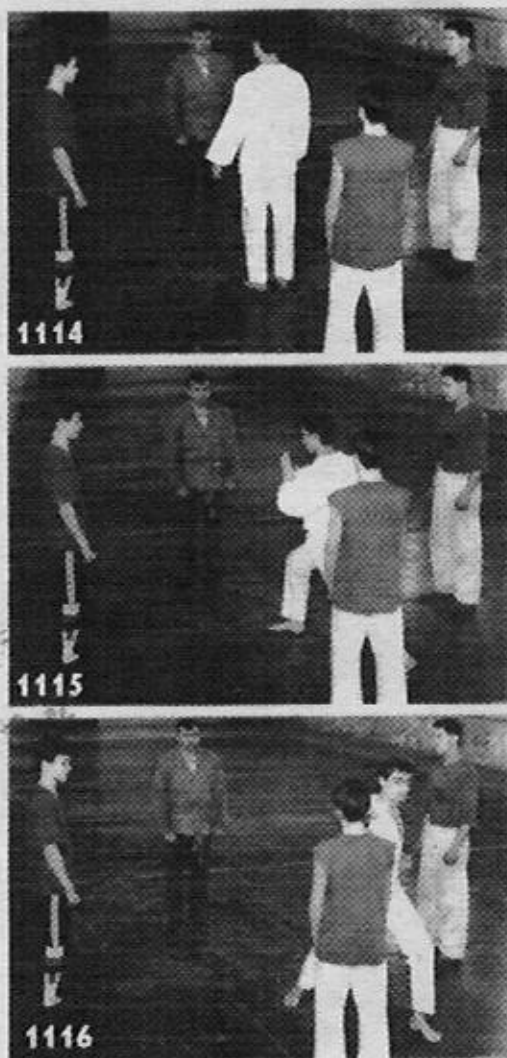
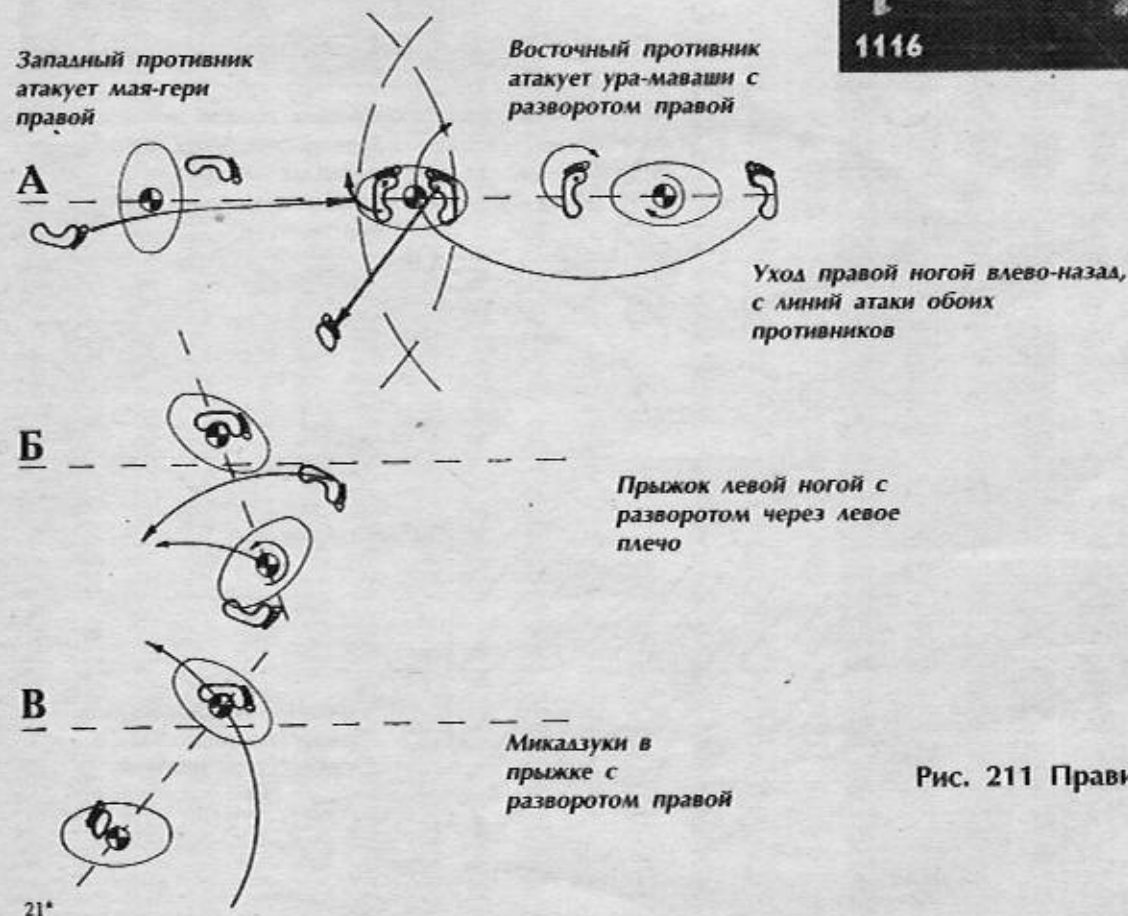


Рис. 211 Правило второе

Итак, встаньте в стойку ожидания. Четыре партнера располагаются на расстоянии большого шага по сторонам света. Что делать в этой ситуации, в самом начале боя?

Сначала о том, чего нельзя делать. Нельзя:

оставать на месте;

рассчитывая на технику и реакцию, пытаться победить противников просто блокируя и отбивая удары.

В этом случае вы будете явно слабее тактически. Итак, нужно выполнять уход сразу от всех противников и одновременно атаковать. Уходы мы изучили в первую очередь для работы с несколькими партнерами. И первое правило в этом бою:

атакуется вначале всегда противник, который находится сзади, так как он меньше всего ждет вашей атаки. Одновременно выполняется уход со всех линий атаки (см. рис. 210, см. фото 1114-1116).

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Оно в чем-то перекликается с первым, а может быть даже и вытекает из него. Звучит оно так:

Нельзя оказываться на линии, соединяющей двух противников в зоне досягаемости их ударов. С этой линии атаки нужно уходить в сторону (см. рис. 211, см. фото 1117-1121).

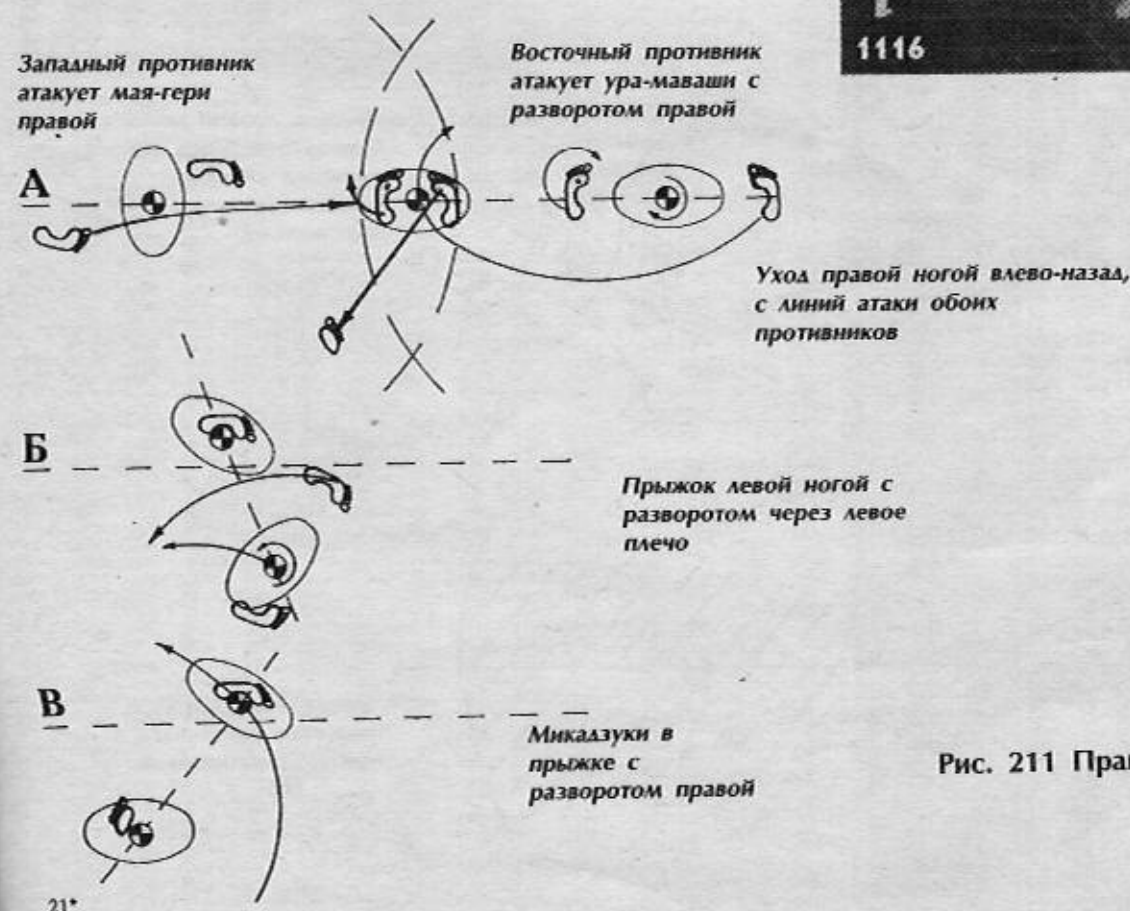


Рис. 211 Правило второе



1117



1118



1119



1120



1121

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Можно уходить на продолжение линии, соединяющей двух противников. В этом случае один противник как бы закрывает другого (см. рис. 212, см. фото 1122-1124).

В данном примере уход выполняется прыжком.

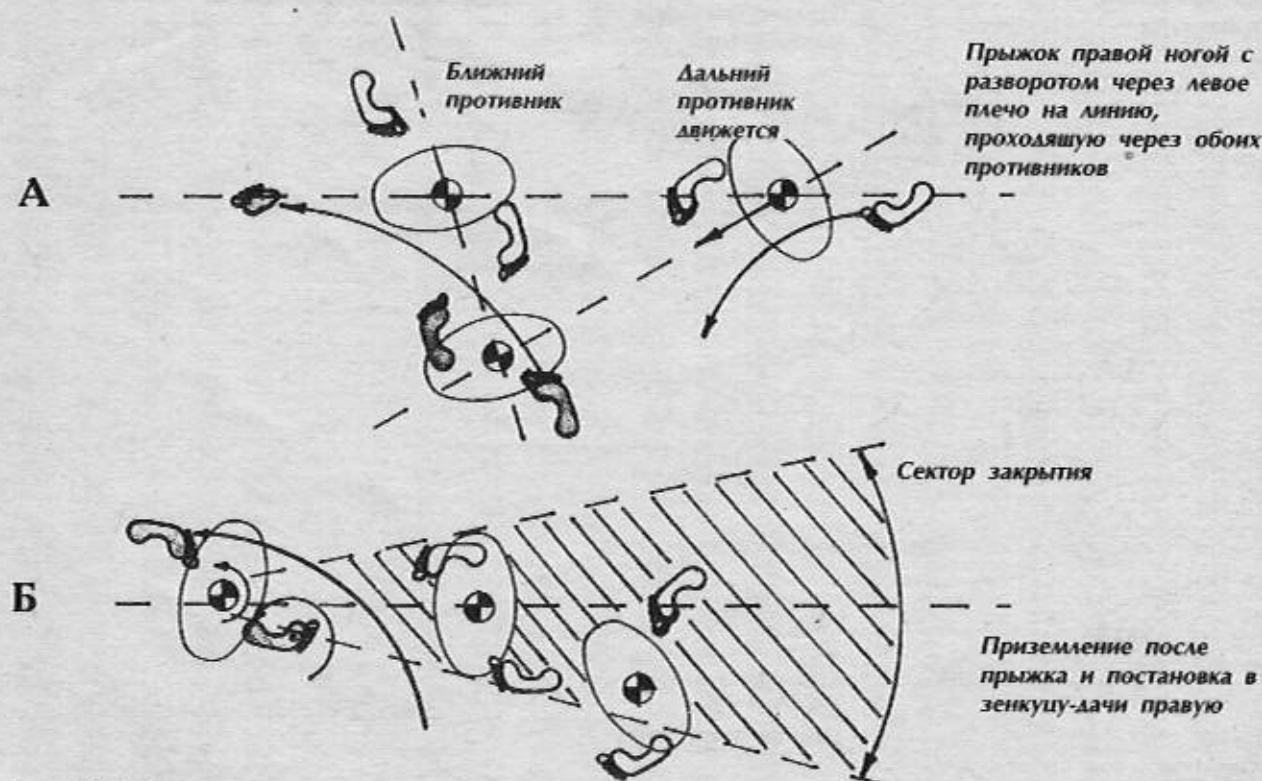


Рис. 212 Правило третье

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Уход от одного противника используется как начальное движение для атаки другого противника.

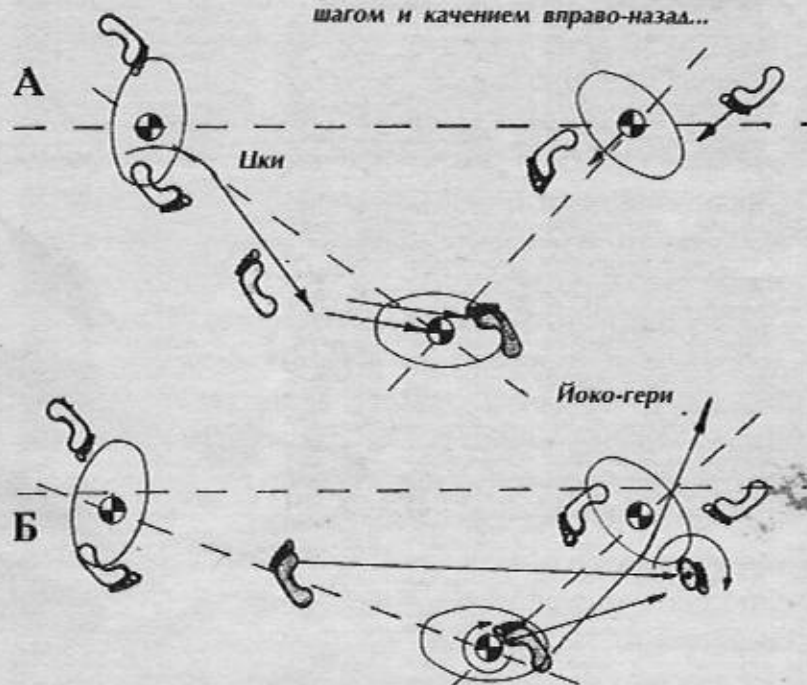
Это очень важное правило, для его наглядной иллюстрации приведем следующие примеры (см. рис. 213, см. фото 1124-1126).

В первом примере противник, находящийся впереди, выполняет мая-гери. Уходя от его атаки вы выполняете обратный поворот. А скорость ухода и силу вращения вкладываете в удар шутто, который наносите с разворотом левому противнику.

Во второй иллюстрации к четвертому правилу вас атакует левый противник (см. рис. 214, фото 1127-1130). Вы же в это время думаете о правом противнике. Выполняя уход с блоком от левого противника, вы все еще не смотрите на правого, хотя держите его в поле зрения и примеряете дистанцию атаки только к нему. Затем разворачиваетесь на него и в прыжке с разворотом наносите йоко-гери упреждающий (ведь противник будет двигаться на вас).



Левый противник наносит ики правой рукой в голову.
Вы выполняете диагональный маятник с шагом и качением вправо-назад...



...Затем прыжок левой ногой с разворотом через правое плечо и йоко-гери в прыжке с разворотом правой ногой правому противнику



Рис. 124 Правило четвертое. Пример 2

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Ложный замах и ложное движение в направлении одного соперника используются для атаки другого противника. Ложное движение выполняется в основном против ближнего соперника, а затем переходит по правилам передвижения в атаку дальнего соперника. При этом удар должен быть рассчитан на меньшее расстояние, чем в момент начала ложного движения, так как дальний противник будет наступать.

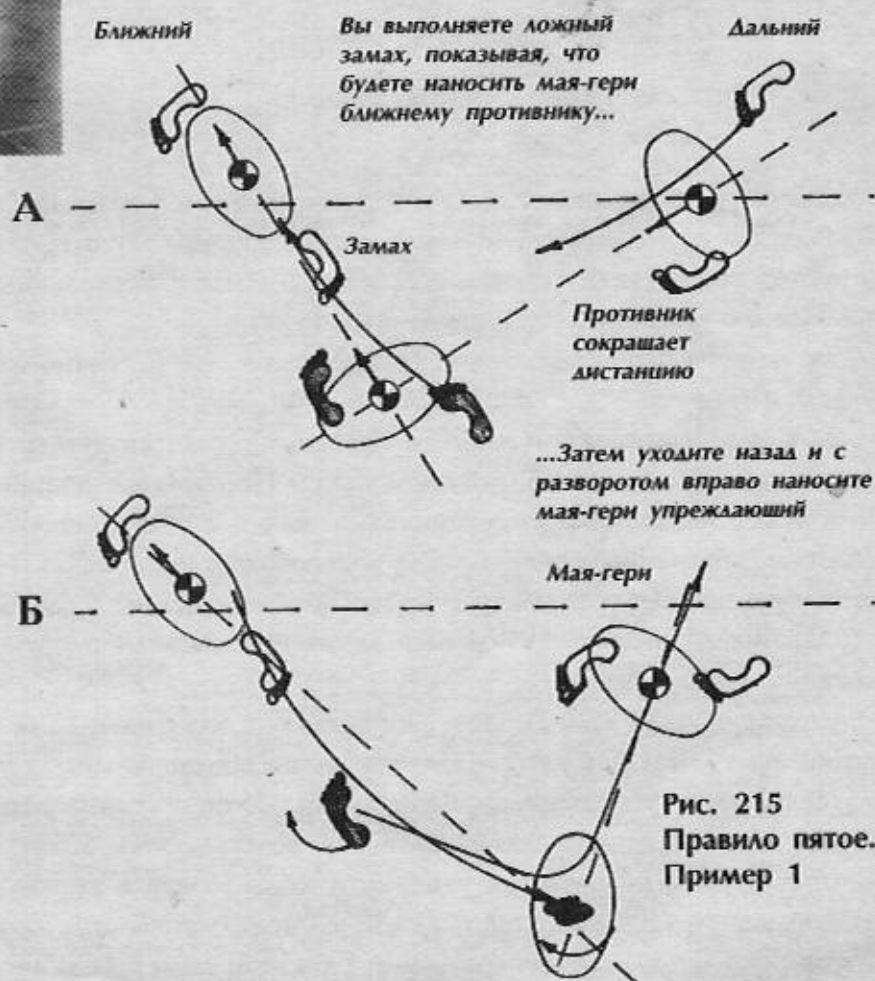
Проиллюстрируем этот прием на следующих примерах (см. рис. 215, см. фото 1132-1136).

В первом примере вы показали, что будете выполнять мая-гери правой в сторону левого противника. Затем быстро убрали правую с шагом назад, выполнив уход с линии атаки обоих



противников. И, развернувшись на правого, встретили его упреждающим ударом мая-гери левой ногой в корпус. Так как правый противник не ждал атаки, а пользуясь тем, что вы на него не смотрите, сам хотел атаковать, то он входит в зону поражения. Вы же атакуете его неожиданно, думая только о нем в тот момент, когда делаете ложный выпад на левого противника.

Во втором примере вы выполняете кобру правую в направлении левого противника (см. рис. 216, фото 1137-1139). Правый,



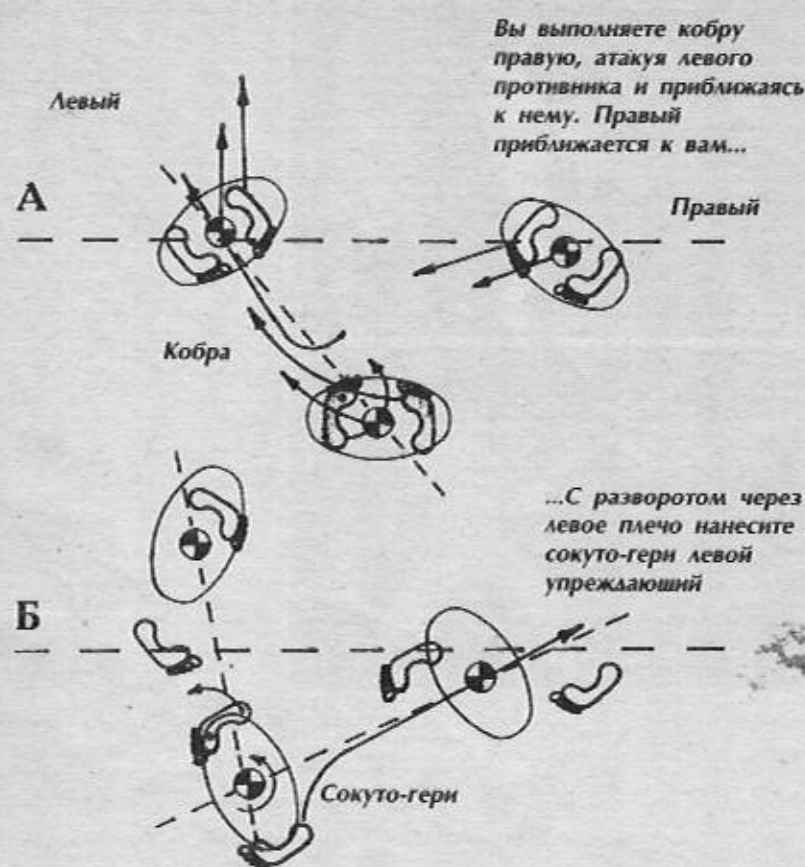
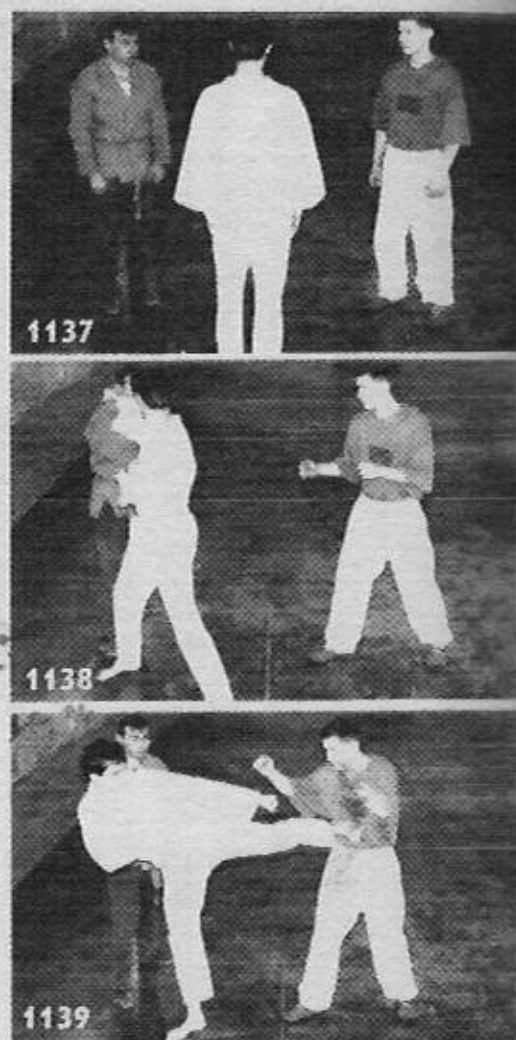


Рис. 216 Правило пятое. Пример 2



увидев спину, будет атаковать. Но в самом начале его движения, еще до того, как оно оформилось в атаку, вы встречаете его мощным упреждающим сокуто-гери с разворотом через левое плечо.

Итак, вы изучили основные приемы работы с несколькими противниками. В дополнение необходимо запомнить следующие правила:

вы должны постоянно держать в уме положение всех противников, но думать о том, которого будете атаковать;

если два противника (левый и правый) находятся далеко и вы хотите их приблизить для выполнения атаки, нужно отступить назад. Противники, двигаясь на вас сойдутся;

в бою с несколькими противниками, как и с одним, необходимо изменение уровня ударов (верхние, средние, нижние), а также разнообразие технических действий. Так как при однообразии несколько противников быстрее найдут слабые стороны в вашей работе;

старайтесь не проходить между двумя противниками, идите от одного к другому только по внешней дуге.

Сочетание всех этих "можно" и "нельзя" с изучением вами техническим арсеналом даст вам возможность овладеть кумитэ с несколькими противниками.

Подведем итог вышеизложенному. При работе с несколькими противниками ваша надежность обеспечена техникой передвижений. Вы не старайтесь заблокировать все удары и выполнить контратаку. Вы пользуйтесь уходами и ваши голова и корпус "исчезают" из зоны поражения одновременно. При атаке вы пользуйтесь психологическими особенностями человека, выманивая противников и провоцируя их на атаку. При этом ваша победа обеспечена тем, что только вы знаете

— какого противника в следующий момент вы будете атаковать. Иными словами получается логический парадокс каратэ:

один человек, противостоящий нескольким противникам, сильнее их и находится в более выгодном положении.

После освоения теоретической части переходите к практической.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

Участвуете вы и два-четыре противника. Вначале ваши партнеры перемещаются в различных частях большого круга (см. обучение спаррингу 1). Вы выполняете уходы на основе известных связок передвижений. Затем "противники" меняют положение. Вы вновь выполняете передвижение и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

Партнеры выполняют спонтанные передвижения в пределах большого круга. Не торопясь, они постоянно движутся, а вы выполняете передвижения. При этом вы не выполняете конкретных блоков и ударов, но обозначаете или подразумеваете их. Главное в этом упражнении — соблюдение правил передвижений, изложенных в этом разделе выше.

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ

Теоретическое. Вначале на листе бумаги, а затем одиночно вы решаете следующие задачи. Нарисуйте свое положение. Нарисуйте положение ног противников (см. рис. 217). Выберите расстояние до одного противника — большой шаг, до другого два больших шага. Меняя положение противников, обдумайте в каждом случае свои технические действия, применяйте связи (см. "правило четвертое, пятое").

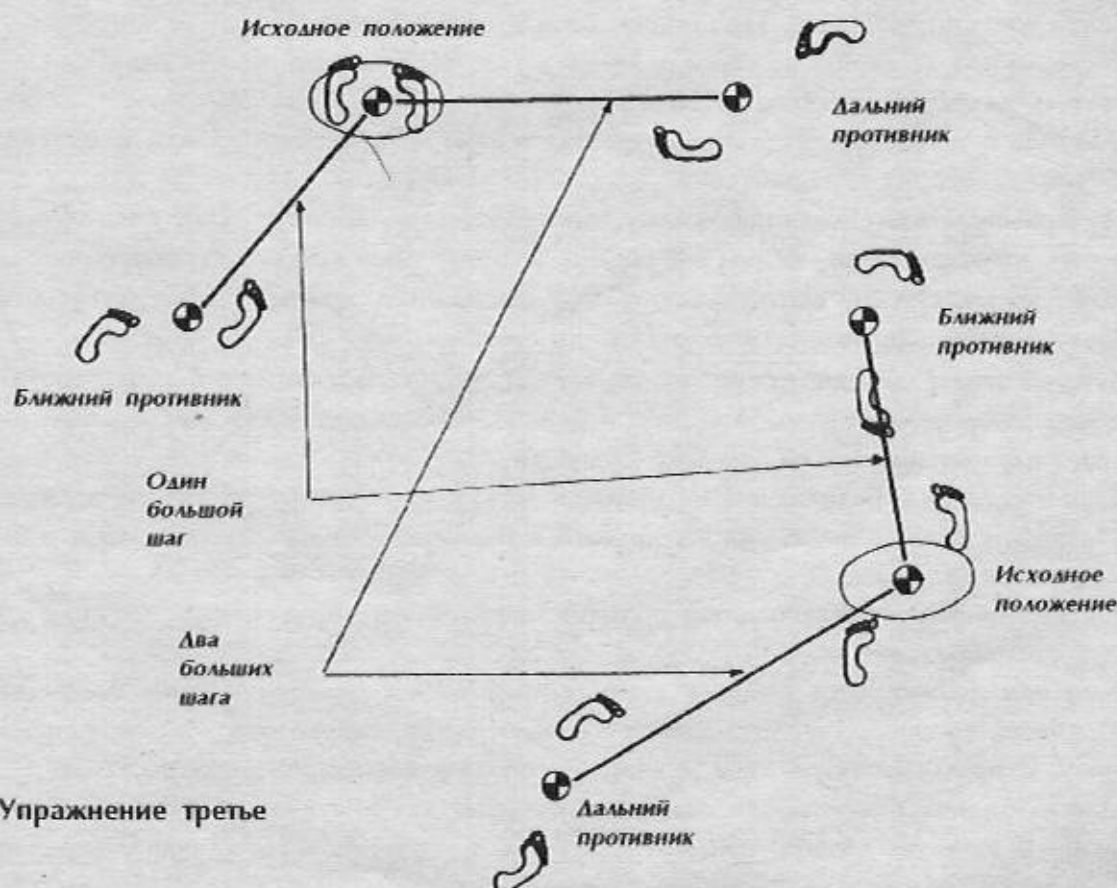


Рис. 217 Упражнение третье

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

После освоения теоретической части начинайте кумитэ с двумя партнерами. Старайтесь держать в голове и применять все основные правила работы с несколькими противниками. Не торопитесь, но и не упрощайте технические действия. Ваш уровень уже позволяет вам работать спокойно и не паниковать, воспринимать этот бой, как очередное упражнение. Если партнеры помогут вам, то кумитэ превратится для вас в удовольствие, в увлекательную игру. Этого чувства нужно добиться обязательно. Иначе многие ваши знания могут остаться только теорией. Расслабьтесь и у вас все обязательно получится.

После полного освоения четвертого упражнения работу с тремя и четырьмя противниками вы освоите самостоятельно.

ЛОВУШКА

Вероятно, вы уже задавали себе вопросы:

откуда взялась геометрия связок;

где критерий правдивости всей вышеизложенной информации;

по какому пути двигаться дальше?

Что ж, всему свое время. Пришло время рассказать об истоках геометрии передвижения. Она разработана с учетом психологии противника, размеров зон поражения и времени на атаку одного противника.

Посмотрите на схему. Это "ловушка". Она похожа на цветок или на крылья стрекозы. Возьмем один лепесток. Линия, уходящая и закручивающаяся спиралью есть линия вашего движения в атаке. Штрихом показана линия атаки. Стрелками показано направление атаки при движении по линии наступления. Итак, все связи разработаны по принципу: все движения наружу, в обход противника, все удары — внутрь. Спираль, закручиваясь полностью перекрывает зону возможных уходов противника зонами поражения. Противник загоняется в ловушку.

Но если при движении по спирали вы не догнали противника, нельзя двигаться дальше, нужно вернуться по линии возврата в малый круг.

Наложите мысленно все ранее изученные связи на лепесток спирали и вы увидите, откуда появилась геометрия передвижения.

Теперь посмотрите на общую схему передвижения в "ловушке" (см. рис. 218, 219). Первый лепесток закручен влево, второй — вправо. Это еще одно правило передвижения:

если, выполняя одну связку, вы обходите противника справа, то в следующем передвижении нужно изменить направление и обходить его слева.

Общая схема передвижения показывает принцип передвижений при работе с четырьмя противниками, принцип разработки ката и вообще, направление вашей мысли в бою. Боевые связки так же разрабатываются по лепестку "ловушки".

При отработке передвижений в "ловушке" нужно двигаться от первого до четвертого лепестка.

Начиная с сегодняшнего дня вы должны в упражнении на импровизацию и в бою двигаться только по схеме.

На следующем рисунке показан принцип практического применения "ловушки". Построен он следующим образом:

если при движении по спирали вы в соответствии с передвижениями противника, меняете направление, то схема движется вместе с линией атаки, однако спираль закручивается в другую сторону. В начале спирали — вход, в конце — кимэ и акцентированный выдох.

Для наглядной иллюстрации движения по лепестку "ловушки" вернитесь в раздел "Боевые связки". В качестве второго примера в разделе приведена боевая связка с передвижениями по закручивающейся спирали Архимеда — "ловушке".

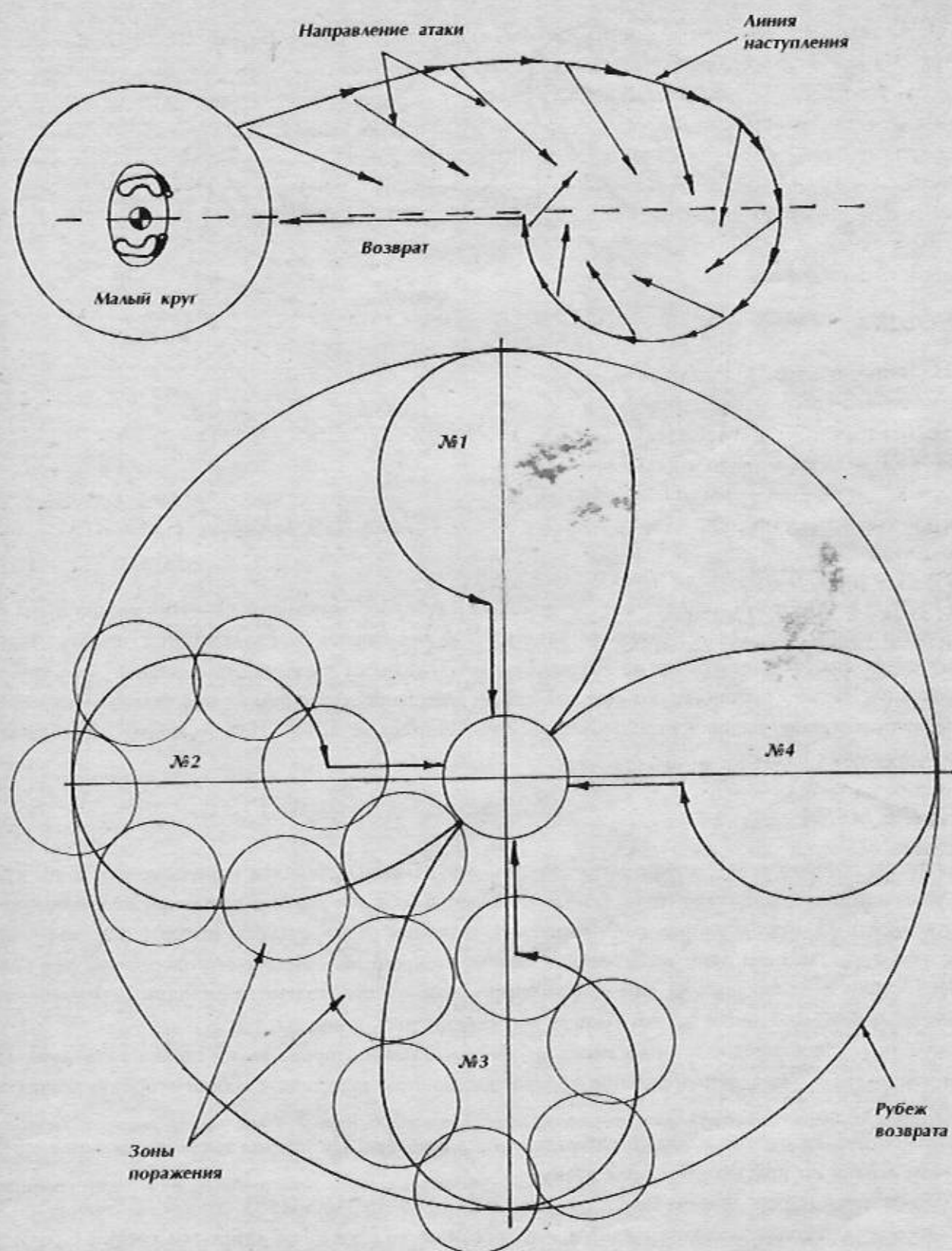


Рис. 218 Общая схема передвижения "ЛОВУШКА"

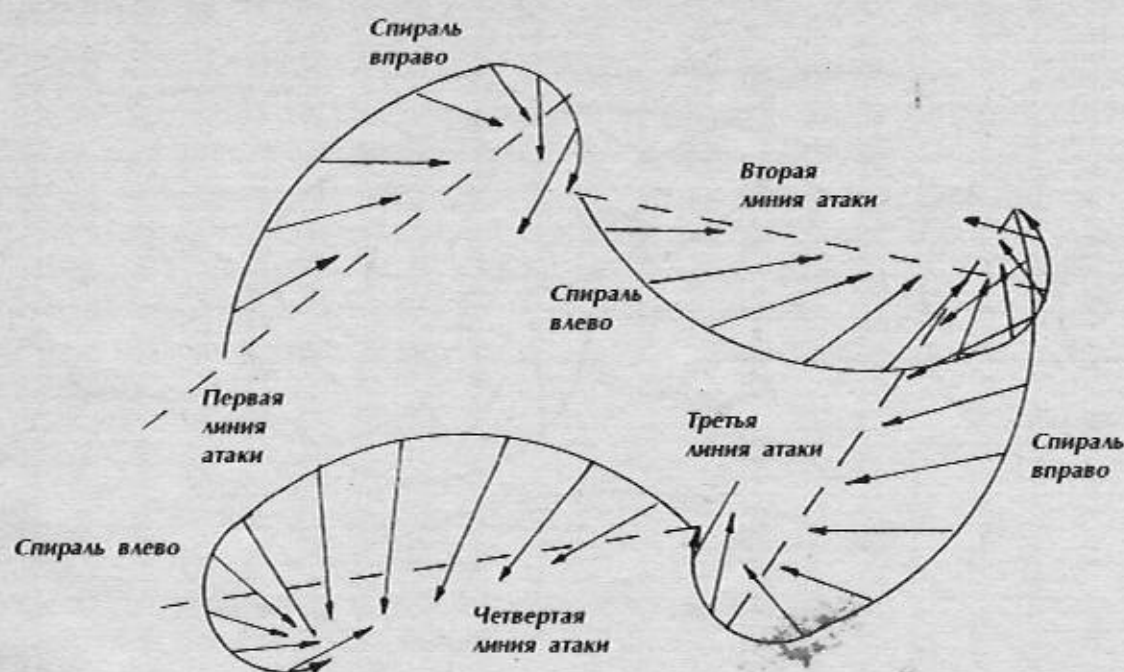


Рис. 219 Движение в КУМИТЭ

После освоения вами движения в "ловушке" и глубокого понимания ее сути, можно было бы закончить книгу. Но, как вы наверное заметили, не все связи "накладываются" на эту общую схему движения. Не дает ответов на все вопросы и общая схема движения в "маятнике" (см. выше). Да, дорогие читатели, существуют еще две схемы движения, которыми можно было бы логически завершить изучение техники передвижений. Это "Четыре меча" и "Ветка сакуры". Вы узнаете только об одной из них.

ЧЕТЫРЕ МЕЧА

Образно говоря схема "четыре меча" это то, откуда вышла техника передвижений и то, куда она возвращается в конце изучения. Схема включает в себя все связи и в отличие от предыдущей дает конкретный ответ о направлении движения, и точном размере длины шагов и ширины стоек. Для начала рассмотрим один из лепестков схемы, который напоминает обоюдоострый меч (рис. 220). Острие меча показывает вам направление атаки. Линии являются линиями передвижения. Пунктиром показана линия атаки. Лезвие пересекают две линии:

около основания находится линия перехода, ее длина равна ширине узкой стойки кибэ-даци. По этой линии мы изменяем направление обхода противника, переходя с одной стороны лезвия на другую;

возле острия, на рубеже возврата находится линия возврата. По ней мы также переходим с одной стороны лезвия на другую, завершая атаку.

Давайте пройдем по лезвию меча (см. рис. 221, см. фото 1140-1148), атакуя противника.

В начале движения подразумевается, что противники стоят "по сторонам света" Сразу за пределами малого круга. Выполните шаг влево в кокуцу-даци с блоком голенью левой ногой наружу. Затем выполните ложный замах правой ногой на мая-гери в направлении меча. Возврат ноги осуществляется по спирали с внутренним блоком голенью, затем постановка ноги в зенкуцу-даци левую.

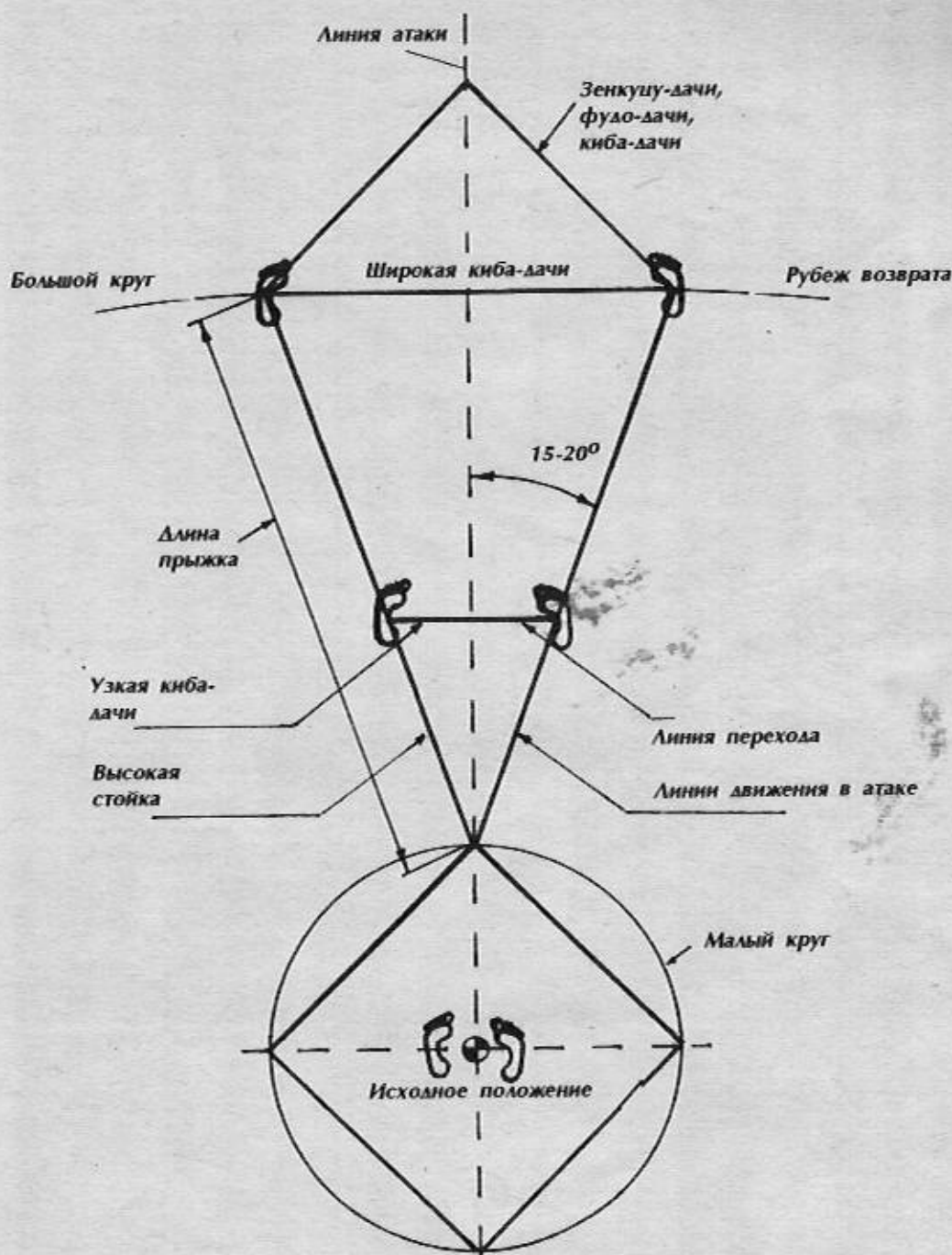


Рис. 220 МЕЧ

С разворотом через левое плечо левая нога выполняет уход тая собаки от одного противника, затем ставится в точку линии перехода. Продолжая разворот и постансцу в левую кокуцу-даци нанесите шуто-уке рукой с разворотом в голову.

Затем выполните прыжок правой ногой в точку линии возврата и с разворотом через левое плечо нанесите йоко-гери в прыжке левой ногой в направлении острия меча. Затем через закрытие паха выполните постановку левой ноги в зенкуцу-даци правую. На этом атака завершена и вам нужно вернуться в точку начала движения. Эти передвижения также осуществляются по мечу.

Вернемся к рассмотрению схемы "Четыре меча" (рис. 222). В центре схемы находится малый круг. В него вписаны линии, на которых мы работаем в малом круге. Также они служат для

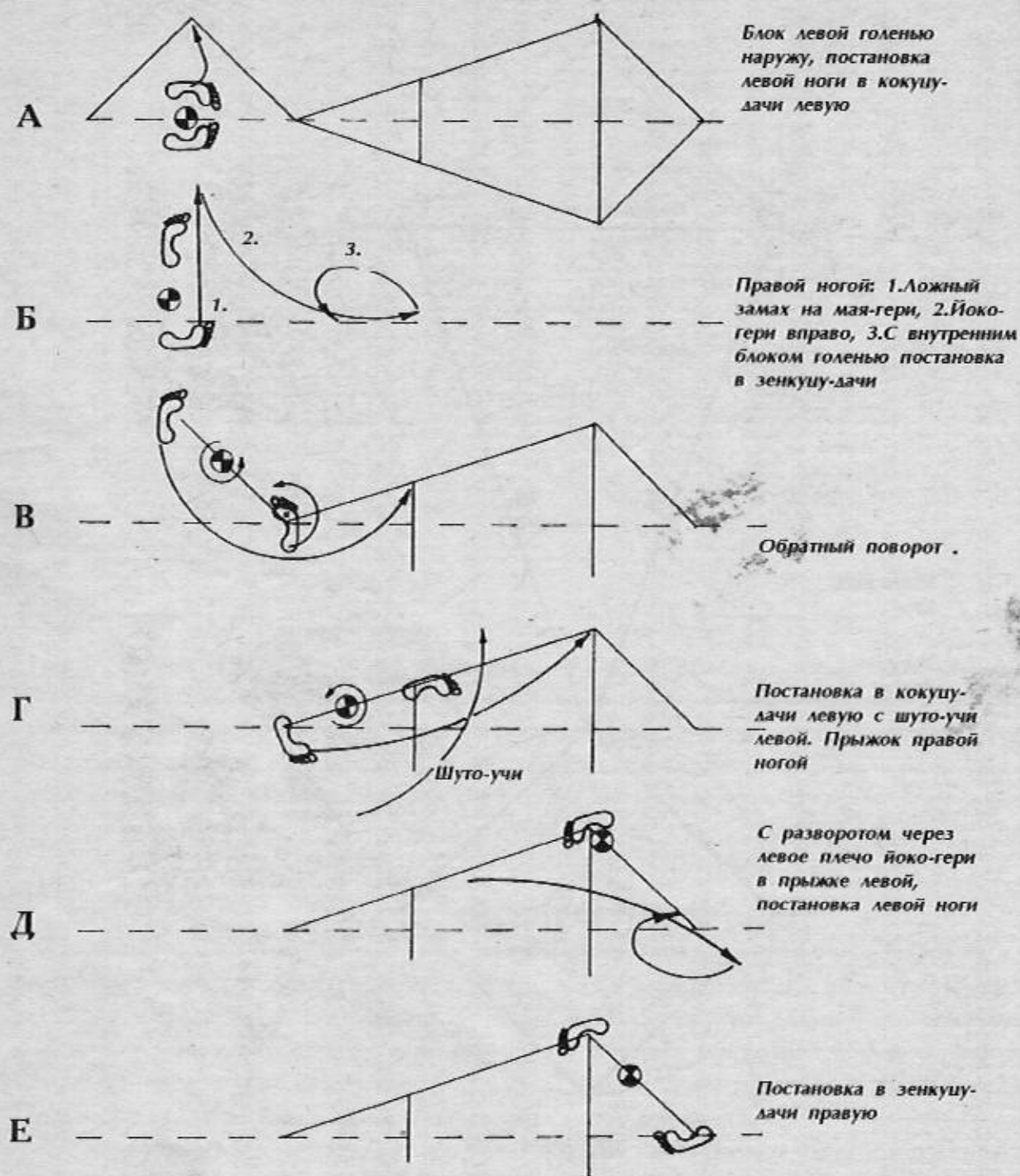
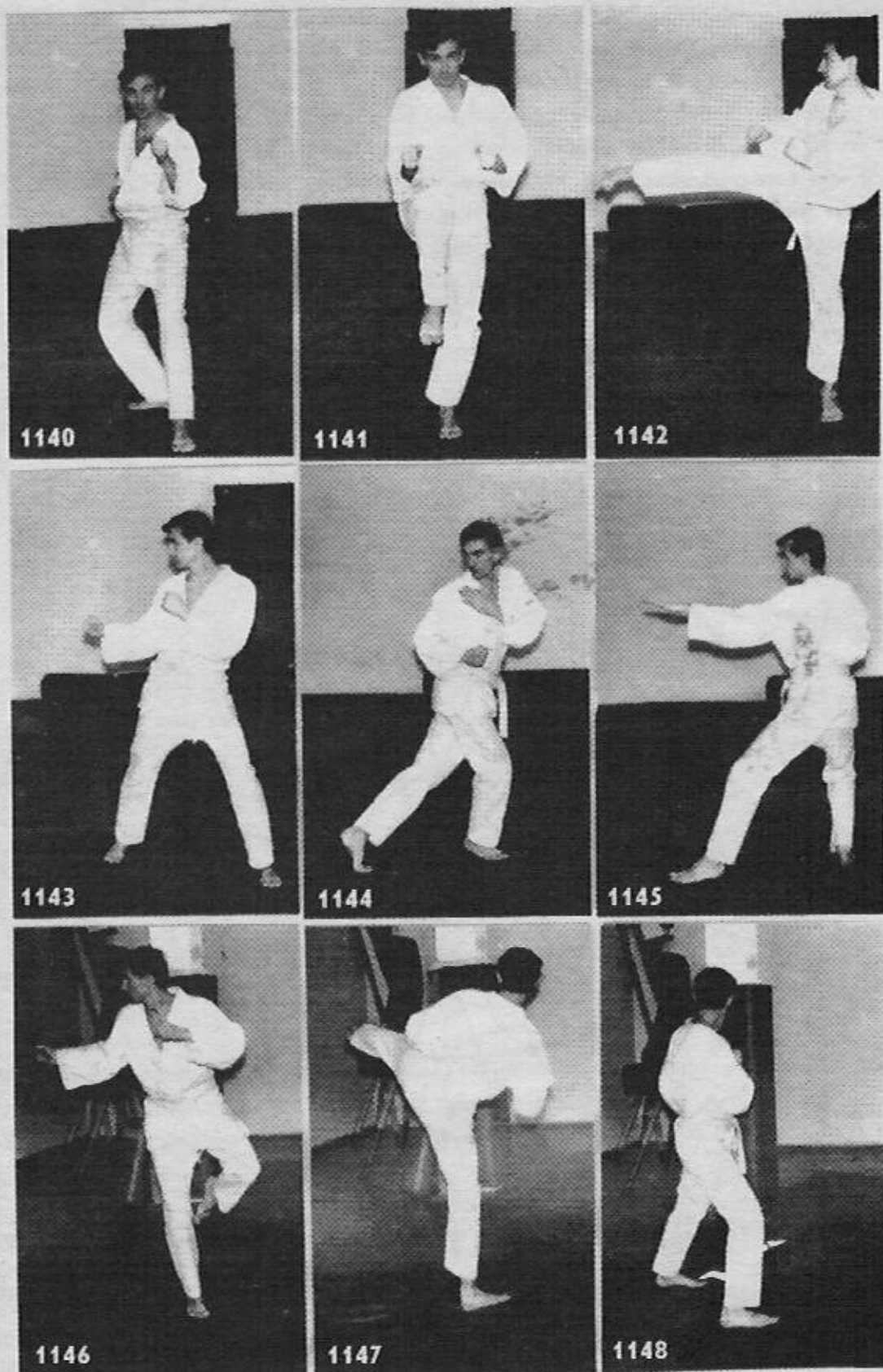


Рис. 221 Движение по ЛЕЗВИЮ МЕЧА

перехода от одного лезвия к другому, от одного противника к другому. Длинная сторона лезвия как представляет из себя прыжковую дистанцию в два больших шага. А угол между стороной лезвия и линией атаки и есть тот самый угол, который мы до сих пор указывали лишь приблизительно, выполняя уход "кобра" по линии, обходящей противника. Эта линия является стороной лезвия. Все прыжковые точки находятся на этой линии, а самая дальняя из них - на рубеже возврата.

Если взять два соседних меча и нарисовать множество зон поражения, которые образуются при вашем движении по схеме, то они пересекают все пространство между мечами. Из этого видно,



что схема "четыре меча" обеспечивает заполнение всего вашего боевого пространства, и досягаемость любой его точки по оптимальной траектории. Именно для этого она и предназначена, именно этого мы и должны добиться, изучая технику передвижений.

Продолжим рассмотрение "четырех мечей". Оказавшись на рубеже возврата, вы можете, выполнив "проход по большому кругу" (см. выше), перейти на соседний меч. Сделать это можно только по линиям малого круга или по линии возврата. В промежуточных точках переход с меча на меч не производится. Если поместить острия мечей на середины сторон квадрата, а затем провести линии из пересечения лезвия меча с рубежом возврата в вершины углов квадрата, то получается еще четыре лезвия больших мечей. Они развернуты на 45 градусов и служат вспомогательными линиями передвижения, когда вы находитесь в вершинах мечей.

Лезвие меча, в отличие от спирали "ловушки", обеспечивает смену направлений обхода противника по ходу атаки.

Рассмотрим два примера.

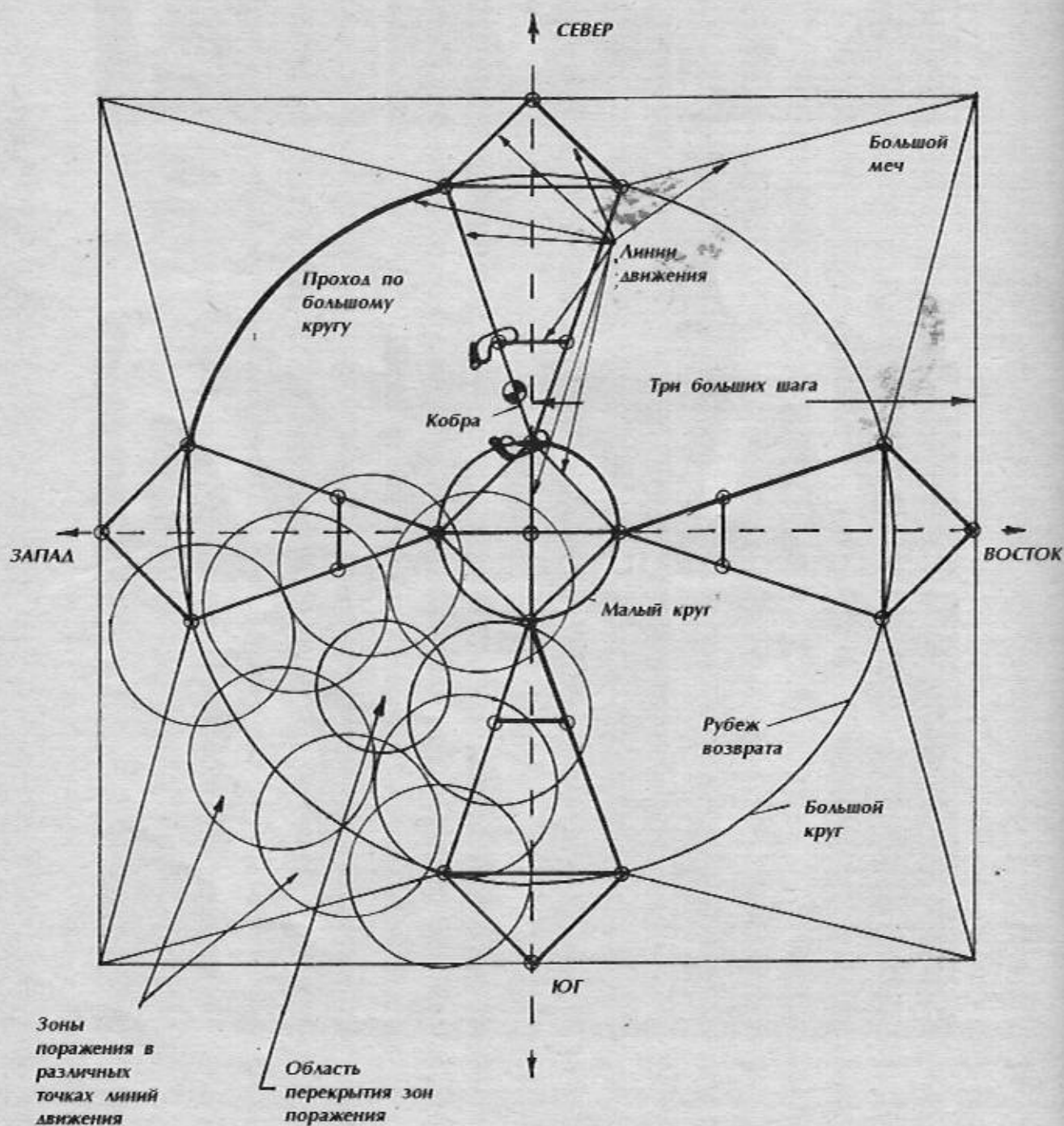


Рис. 222 Общая схема движения "ЧЕТЫРЕ МЕЧА"

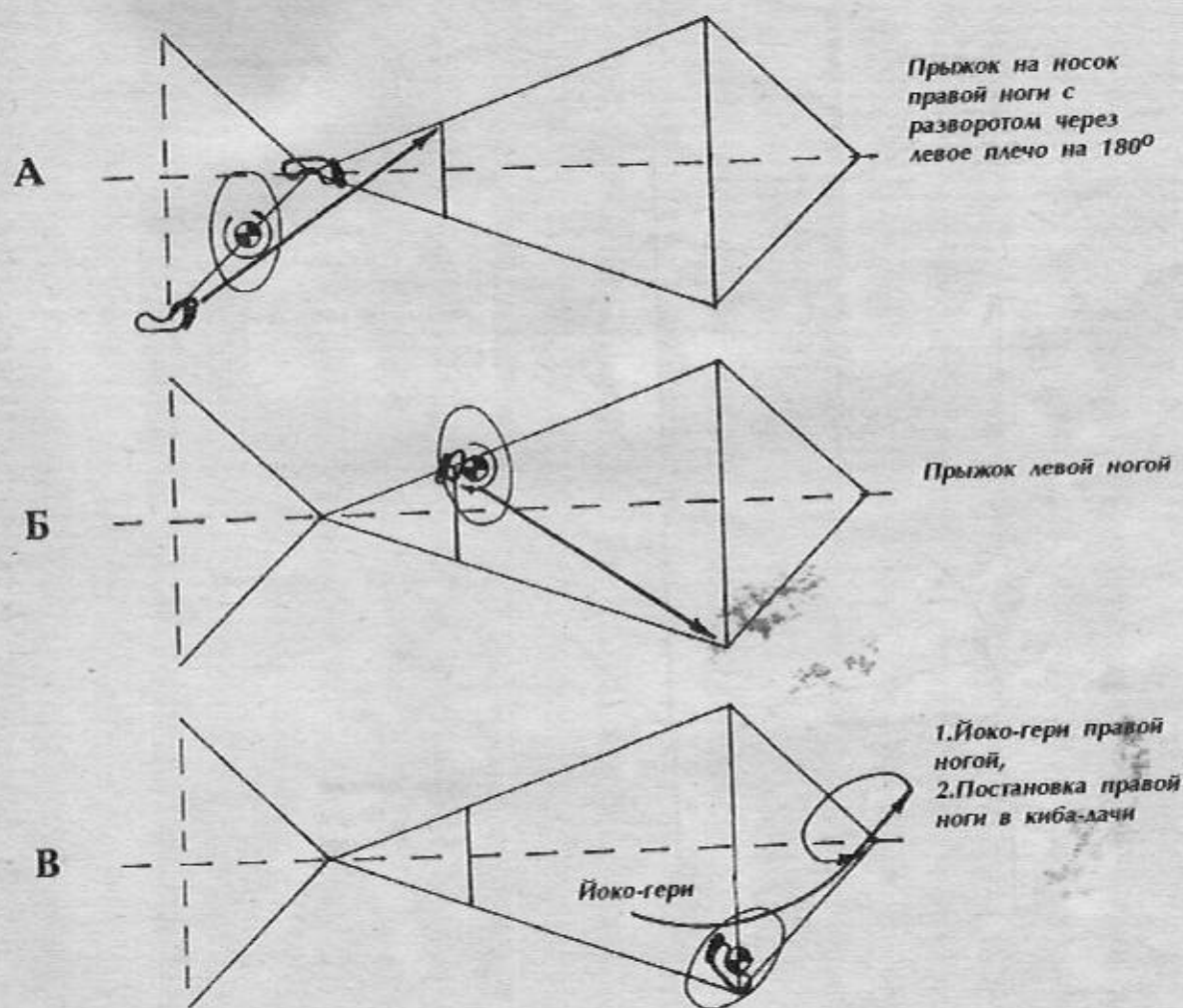


Рис. 223 Пример1. Смена направлений обхода противника в "ЗМЕЙКЕ"

В первом выполняете "змею" (см. выше). Первый прыжок правой ногой сделайте в точку пересечения лезвия с линией перехода. Второй прыжок левой ногой — в точку пересечения лезвия с линией возврата. Атака йоко-гери правой выполняется в направлении острия меча и линии атаки (см. рис. 223). Во втором примере (см. рис. 224. см. фото 1149-1157) вы находитесь в стойке кйба-даци на линии перехода. Выполните кобру левую, выходя на правую сторону лезвия меча. Садясь в стойку, выполните цки левой в бедро противника. Верните руку "ступенькой" и нанесите удар цки в голову. Верните левую ногу в исходную стойку кйба-даци на линию перехода. Не задерживаясь, продолжите перемещение, выходя на кобру правую. Садясь в стойку вновь нанесите двойной цки правой, в бедро и в голову. Сразу после верхнего удара с разворотом через левое плечо выполните сокуто-гери левой ногой в средний уровень в направлении острия меча. Затем выполните постановку левой ноги на линию лезвия меча.

При освоении перемещения по схеме "четыре меча" вначале освоите перемещение по одному мечу, затем переходите к освоению всей схемы. Если вы поймете ее, будете работать только в ней то вам не нужно больше будет держать в голове набор связок. Достаточно будет постоянно ходить

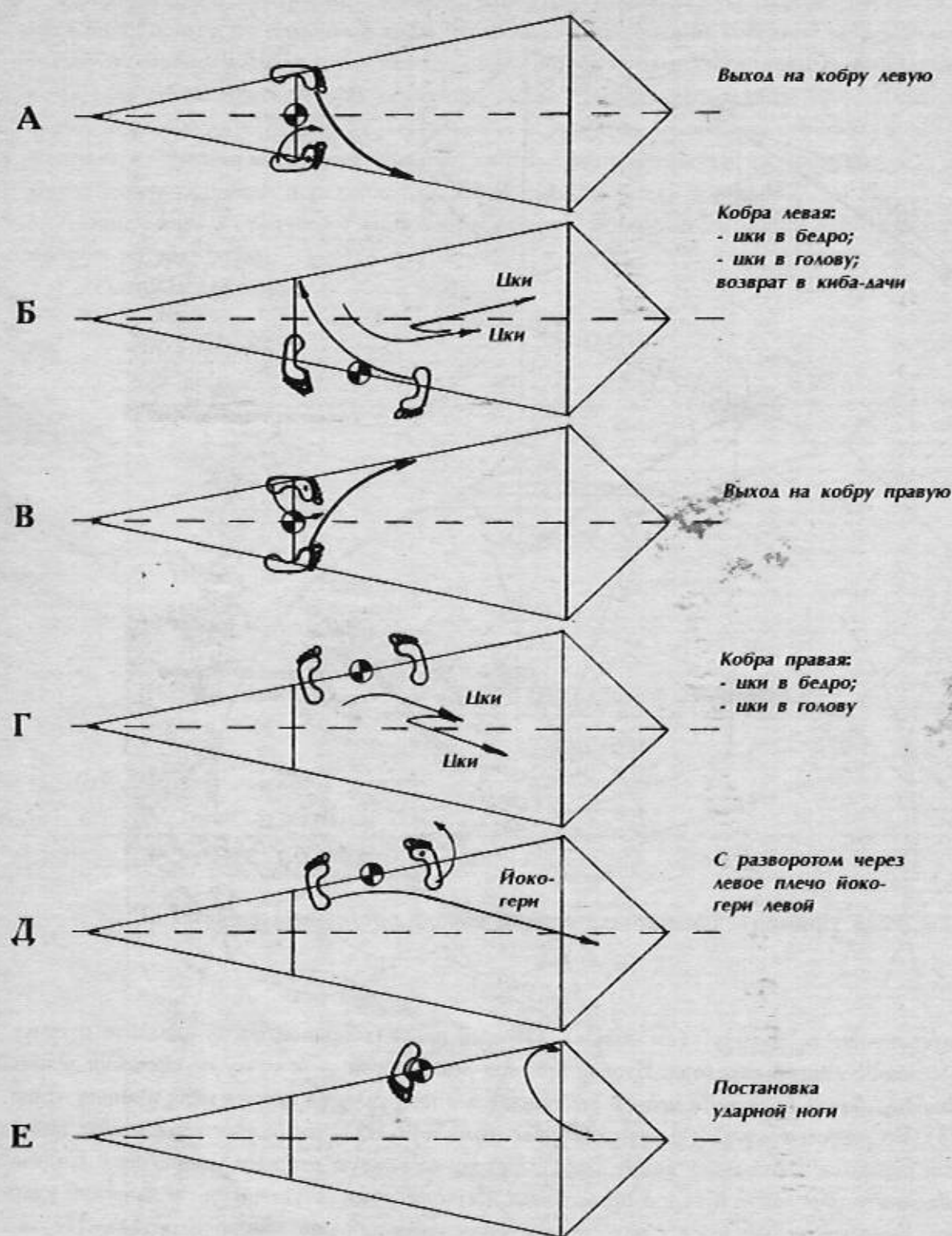
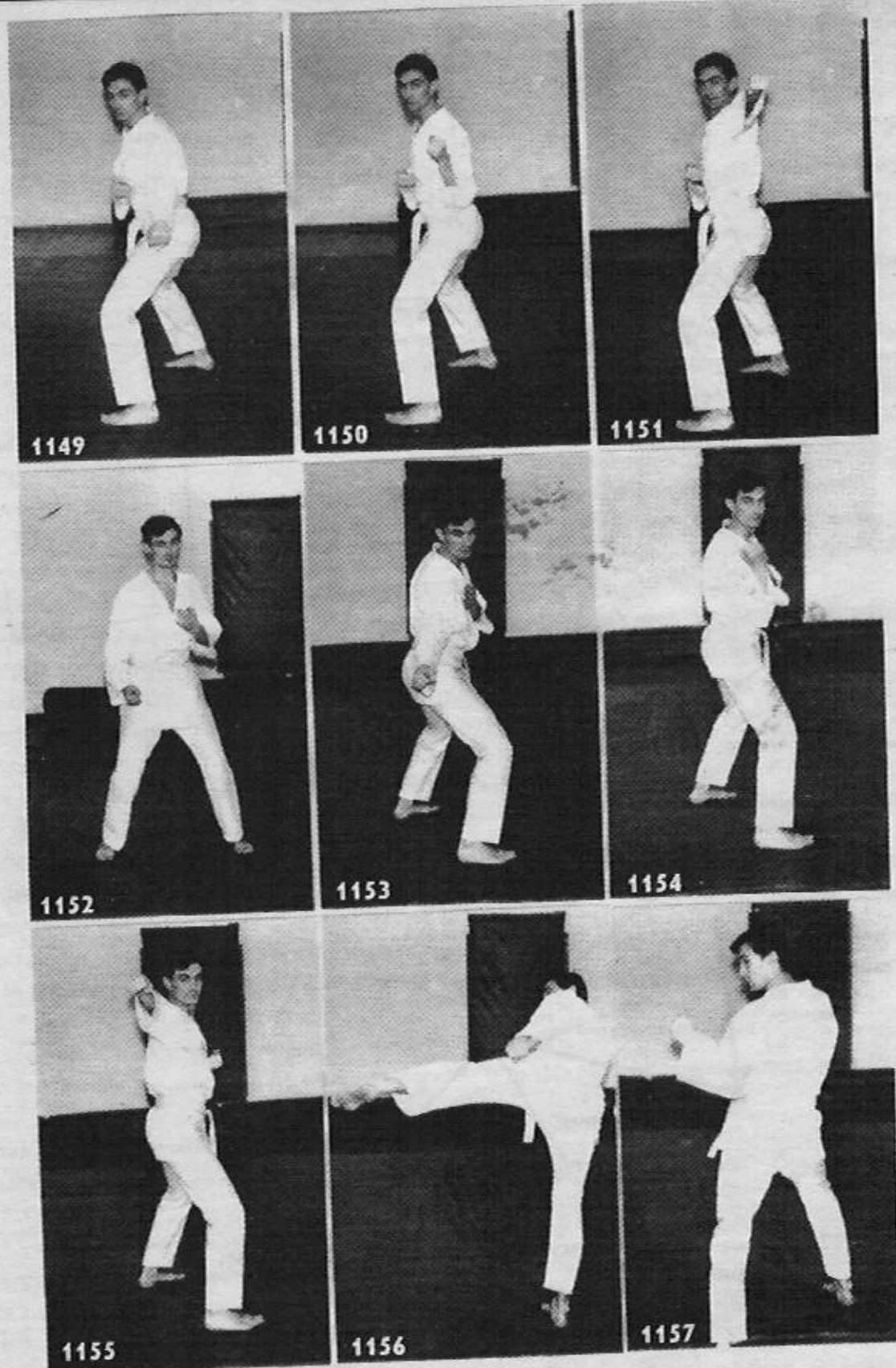


Рис. 224 Пример2. Смена направлений обхода противника в "КОБРЕ"

только по мечам. Разрабатывайте свои ката, боевые связки только по схеме. Ваше упражнение на импровизацию (бой с тенью) также должно выполняться по "четырем мечам".

Если внимательно присмотреться к центральной части схемы, то вы увидите, что она включает в себя все правила ведения боя с несколькими противниками.



Использование в кумитэ с одним противником одного меча подобно использованию "ловушки". В этом случае лезвие меча вместе с линией атаки перемещается от одной комбинации до другой в соответствии с положением противника (см. рис. 225). При этом направление обхода противника должно изменяться. Наверное на этом можно закончить изучение техники передвижений каратэ.

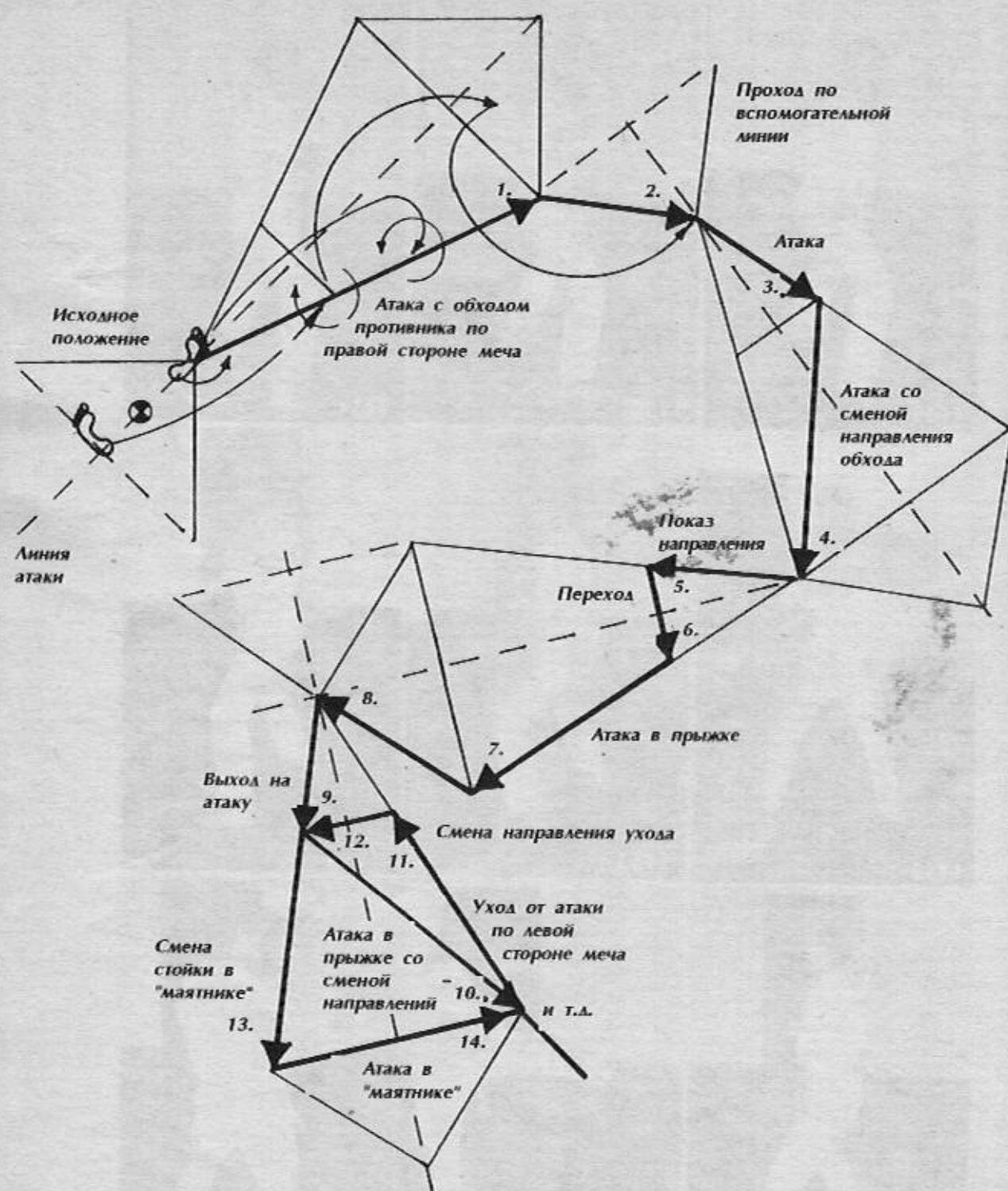


Рис. 225 Движение по одному "МЕЧУ" в КУМИТЭ с одним соперником

ПОСЛЕСЛОВИЕ. ЗАМЕТКИ ТРЕНЕРА

Наверное, книга — лучший тренер. Ее всегда можно переспросить, перечитать, пересмотреть. Конечно, вся богатейшая техника каратэ не может уместиться в таком небольшом объеме. Например, создатели некоторых стилей кунг-фу знали около пяти тысяч технических действий. Учитывая, что только кисть человеческой руки имеет 25 степеней свободы, количество приемов действительно может быть очень большим.

Представления в книге техника рассчитана на три года обучения при начале с нулевой ступени. После освоения техники передвижений, которая является базовой для всех восточных единоборств, вы будите иметь собственное мнение о них, а так же о их боевом и спортивном направлениях. Возможно, что широко распространенные ныне штампы о том, что: "Кекусинкай — это жестко", "У-шу — слишком сложно", "Тхэквондо — бокс ногами", а "Традиционное каратэ — слишком сложно и не интересно", вскоре будут вызывать у вас лишь улыбку, ведь все боевые искусства планеты имеют родственные корни и во многом похожи друг на друга.

Вообще же в России сложилась интересная ситуация с развитием восточных единоборств. Наши национальные особенности, а также запрет на огнестрельное оружие создали условия для бурного роста и развития всех школ рукопашного боя. Когда-то, по самому югу нашей страны проходил Великий шелковый путь из Китая. Может быть там начинали изучать восточные единоборства наши предки — славяне. И сейчас у нас прекрасные мастера и бойцы.

Но, несмотря на все это, во время бума каратэ и запрета на него, в развитии ударных единоборств и в общественном сознании возникли перекосы, которые трудно исправить.

Ученики, даже ранее не знакомые с системой рукопашного боя, приходят в секцию с полностью сложившемся мнением о каратэ. О предмете, о котором они еще ни чего не знают, но уже могут вовсю рассуждать и делать выводы! Молодежь, приходящая в додзю, заранее сильно испорчена тягой к ударам ногами в верхний уровень. И переделывать, переучивать крайне сложно. Да разве только молодежь! Мы, тренеры, тоже смотрим фильмы с Ван-Даммом (других ведь нет), впитываем непроизвольно эту информацию, а уж если она закрепились в мозгу ... (см. выше).

Поэтому внешний вид каратэ в последние годы сильно изменился. Как ни странно, Америка, которой не нужно каратэ (ведь у них есть "Великий уравниватель" энного калибра), через свой кинематограф учит весь мир каратэ. И хорошо, если это Джеки Чан, или ранние фильмы Брюса Ли. Но артисты становятся все выше ростом и мускулистей, растяжка у них все лучше, удары все выше, а техника все проще и проще.

А ведь красота рукопашного боя — в его лаконичности, скоротечности. И уж если на то пошло, "Семь самураев" — настоящий фильм о каратэ, и лучше многих современных лент отражает его суть.

Итак, обучение закончено, чем заниматься дальше?

Далее вам нужно самостоятельно строить свой тренировочный процесс. Вы должны включить в него,

все упражнения на набивку;

все упражнения на постановку удара;

все ката для ног;

все ката для рук;

ваши собственные ката, построенные по общим схемам движения;

упражнение на импровизацию в большом круге;

все упражнения, в описании которых сказано, что отрабатывать их нужно постоянно;

медленный спарринг;

ю-кумитэ.

Когда-то мой учитель говорил, что хорошо драться для человека также естественно, как плавать или ходить. От себя добавлю, что эту способность нужно постоянно развивать. На данном этапе обучения различные виды спарринга должны стать основным видом вашей подготовки. Вы должны работать с представителями других школ контактных единоборств, на практике узнавать их и свои сильные и слабые стороны. Но не относитесь свысока, выигрывая, и не отчаивайтесь, проигрывая. Помните, что всякая победа относительна.

Техника каратэ, даже хорошо разученная, еще не оружие. Все остальное — ваша сила и смелость.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Как читать текст	5
Условные обозначения	8
Стойки	9
Зенкуцу-дачи	9
Кокуцу-дачи	10
Киба-дачи	10
Фудо-дачи	11
Санчин-дачи	12
Никоши-дачи	12
Стойка ожидания	12
Ударные поверхности	13
Удары руками	14
Удар цки	14
Удары тейшо, нуките	17
Удар уракен	18
Удар шуто	19
Удар тэтцуи	20
Удары хайто, мавашу-цки	21
Удары эмпи	22
Удары ногами	23
Удар мая-гери	23
Удар мая-гери-кеаге	24
Удар хиза-гери	24
Удар йоко-гери	25
Удар сокуто-гери	26
Удар уширо-гери	27
Удар мавашу-гери	28
Удар хиза-мавашу	29
Удар ура-мавашу	29
Удар микадзуки-гери	30
Удар ура-микадзуки-гери	31
Подсечка	32
Блоки, принцип блокирования	34
Аге-уке	35
Удо-учи	35
Гедан-барай	36
Сото-уке	36
Отоши-уке	37
Тейшо	37
Тренировка блоков	38

Проникание ударов	43
Набивка	43
Постановка удара	44
Как держать удар	46
Азы передвижения	46
Тренировка устойчивости	54
Дыхание	55
Связки	56
Ю-кумите	56
Построение тренировочного процесса	57
Зоны поражения удара	57
Удары ногами с подшагом	59
Сурикоми мая-гери	59
Мая-гери ребром ступни	60
Сурикоми йоко-гери	62
Сурикоми маваши-гери	63
¹ Кобра	64
² Кобра с подходом, йоко-гери	68
³ Кобра с подходом и с броском	69
⁴ Кобра, три шуто-учи	71
⁵ Кобра, три шуто-учи в движении	73
⁶ Кобра с подсечкой	74
⁷ Кобра, сокуто-гери с разворотом	75
⁸ Обратная кобра	77
⁹ Уход тая-собаки от мая-гери	78
¹⁰ Уход тая-собаки из стойки ожидания, йоко-гери	80
Количество повторяемости движений при отработке связок	83
¹¹ Уход тая-собаки из зенкуцу-дачи левой в зенкуцу-дачи левую с контратакой шуто-учи левой рукой	84
¹² Тая-собаки задней ногой с контратакой йоко-гери	86
¹³ Тая-собаки задней ногой с разворотом на 180 градусов с контратакой сокуто-гери	87
¹⁴ Тая-собаки задней ногой с разворотом на 180 градусов с контратакой сокуто-гери в прыжке	88
¹⁵ Уход-тая собаки дальней ногой с разворотом на 90 градусов с контратакой какато-гери	90
¹⁶ Обратный поворот	92
¹⁷ Обратный поворот с блоком голенью наружу	95
¹⁸ Удар коленом наружу	97
¹⁹ Кокуцу-дачи, атака какато-гери гедан	98
²⁰ Прыжковая техника	101
²¹ Йоко-гери в прыжке	101
²² Тройной йоко-гери в прыжке	103
²³ Маваши-гери в прыжке с разворотом на 270 градусов	105

14	Переход из зенкуцу-дачи левой в зенкуцу-дачи правую с разворотом на 180 градусов, с броском	107
15	Уход с уклоном, йоко-гери с разворотом	109
16	Передвижение по большому кругу	110
17	Передвижение из зенкуцу-дачи левой в зенкуцу-дачи левую вперед под 45 градусов прыжком	116
18	Передвижение из зенкуцу-дачи левой в зенкуцу-дачи левую с разворотом на 360 градусов	117
19	Захват мая-гери в солнце с броском	120
20	Уход от маваши-гери прыжком	121
21	Какато-гери в прыжке с разворотом, йоко-гери в прыжке	123
22	Кобра, какато-гери гедан, маваши-гери с разворотом	125
23	Обучение спаррингу. Теория построения боя	128
24	Уход из кокуцу-дачи назад прыжком, контратака уширо-гери	133
25	Уход из кокуцу-дачи назад прыжком, подшаг, контратака йоко-гери	134
26	Уход из кокуцу-дачи назад прыжком, внутренний блок голенью, йоко-гери с разворотом	136
27	Внутренний блок голенью, контратака йоко-гери	137
28	Уход из кокуцу-дачи в сторону с уклоном, йоко-гери с согнутой ноги	139
29	Уход тая-собаки из стойки ожидания, маваши-гери	141
30	Уход тая-собаки на ближней дистанции из стойки ожидания с контратакой цки в голову	142
31	Защита "солнце"	144
32	Маваши-гери в прыжке вперед под 45 градусов	148
33	Защита от мая-гери, смена ног, контратака йоко-гери	149
34	Уход от маваши-гери прыжком с разворотом на 180 градусов, уширо-гери	150
35	Уход от маваши-гери прыжком с разворотом на 180 градусов, с ударом эмпи-учи в голову	151
36	Уход от маваши-гери прыжком с разворотом на 360 градусов, с ударом предплечьем в голову	152
37	Ката для рук	153
38	Кобра правая, прыжок левой, йоко-гери в прыжке правой	158
39	Прямой поворот, кобра правая, мая-гери левой	160
40	Ката на отработку прямого и обратного поворота	162
41	Змейка	166
42	Кобра в прыжке	167
43	Внешняя передняя подсечка	169
44	Замок для открытой стопы	170
45	Обучение спаррингу	171
46	Техника уходов вниз	171
47	Техника ухода вперед под 45 градусов	173
48	Бросковая техника	174

Защита от маваш-гери уходом вперед, зацеп изнутри с броском.....	174
Уход от маваш-гери вниз, йоко-гери в опорную ступню.....	175
Уход от маваш-гери вниз, подсечка.....	176
Защита от мая-гери с захватом и броском вперед.....	177
Защита от маваш-гери. Уход с линии атаки с разворотом на 270 градусов.....	178
Раскрывание защиты руками.....	180
Работа ближней рукой.....	181
Работа одной ногой.....	182
Обучение кумитэ.....	183
Догон отступающего противника.....	184
Работа ногами.....	184
Мая-гери шодан, маваш-гери дзедан.....	184
Двойной мая-гери.....	185
"Вертушка".....	186
Защита от мая-гери правого. Захват ноги в "солнце", замок.....	187
Защита от мая-гери, замок стопы.....	188
Бросок в прыжке в разворотом на 180 градусов.....	188
Уход тая-собаки из стойки ожидания, удар коленом наружу.....	189
Уход тая-собаки из стойки ожидания, ура-микадзуки.....	190
Уход тая-собаки из стойки ожидания, удар коленом сбоку (хиза-маваши).....	191
Уход тая-собаки из стойки ожидания, удар шутто-учи (уракен) правой.....	192
Защита от атаки рукой в голову проходом внутрь.....	193
Второй вариант контратаки.....	194
Защита от мая-гери в солнце, удар хайто-учи в пах.....	194
Удары в прыжке с разворотом.....	195
Йоко-гери в прыжке с разворотом.....	195
Ура-микадзуки в прыжке с разворотом.....	198
Микадзуки в прыжке с разворотом на 360 градусов.....	199
Маваш-гери в прыжке с разворотом на 360 градусов.....	201
Зоны поражения при ударах в прыжке с разворотом.....	202
Обучение спаррингу.....	204
Уход тая-собаки с захватом руки, йоко-гери.....	205
Уход тая-собаки, йоко-гери в опорную ногу.....	206
Уход из кокуцу-дачи в фудо-дачи.....	207
Обратный поворот, сокуто-гери в опорную ногу.....	208
Обратный поворот, сокуто-гери шодан.....	209
Упражнение: кобра, сокуто-гери гедан с разворотом.....	209
Прямой поворот, йоко-гери.....	211
Прямой поворот, джуджи, йоко-гери с уклоном.....	212
Защита от маваш-гери с подбивом тазом.....	213
Защита от маваш-гери захватом ноги с броском. Техника захвата.....	214
Уход тая-собаки от удара цки с захватом руки в замок.....	217

внутренний блок голенью, ура-микадзуки	218
схемы применения ура-маваши	219
установка противника	220
короткое боевое ката	221
ката для ног на месте	224
маваши-гери в прыжке с подготовкой	227
маваши-гери с обманом весом	228
ката: виды, назначение, разработка	229
Обучение спаррингу	231
Кимэ	232
Защита от мавашы-гери проходом внутрь	233
Удары после захвата	234
Комбинация, шодан цки	236
Кесткая защита	237
Атака из кибя-дачи боковой, йоко-гери гедан	239
Атака из кибя-дачи боковой, йоко-гери шодан упреждающий	240
Атака из кибя-дачи боковой, йоко-гери гедан, подсечка, мавашы-гери дзедан	240
Атака из кибя-дачи боковой, йоко-гери гедан, сокуто-гери (уширо-гери) шодан	242
Обучение кумитэ	242
Защита от цки в голову. Тазовая увертка с контратакой руки противника	244
Защита от цки в голову с захватом	245
Защита от цки шодан с захватом	246
Захваты рук противника в ближнем бою с добиванием	247
Защита от мая-гери с захватом и броском	248
Кобра, проход по большому кругу	249
Техника ухода вниз. Упражнение	251
Уход из кокуцу-дачи от мавашы-гери вниз с контратакой ударом тэйшо	252
Уход из кокуцу-дачи от мавашы-гери вниз, бросок с захватом опорной ноги	253
Уход из кокуцу-дачи от мавашы-гери вниз, бросок с захватом ударной ноги	253
Техника контратак после блока голенью наружу	255
Кобра, мавашы предплечьем с разворотом	260
Ножницы	261
Упреждающая техника	262
Упреждающая техника, контратака уширо-гери	263
Упреждающая техника, мавашы-гери	264
Упреждающая техника, йоко-гери в прыжке	266
Йоко-гери в прыжке с разворотом на 180 градусов упреждающий	267
Основные принципы уходов от атаки палкой	268
Уход вперед под 45 градусов, мавашы-гери пяткой	270
Уход из кокуцу-дачи на месте, мая-гери упреждающий	270
Мая-гери, тая собаки, сокуто-гери	272
Защита от мая-гери, рычаг ноги через колено	273

Мая-гери с разворотом на 180 градусов	274
Уход от маваши-гери вниз, контратака сокуто-гери с колена	275
Уход от маваши-гери вниз, бросок с зацепом двумя ногами	276
Нырок под руку с уклоном	277
Уход из кибя-дачи боковой с контратакой шуто в голову	277
Захваты с атакой локтями	279
Сокуто-гери с подготовкой	281
Теория прерывания и возврата связок	282
Техника маятника	284
Обобщение схем работы руками	290
Тройной шуто-учи	294
Тройной цки	297
Общая схема движения в маятнике	298
Ката для ног в движении	304
Маваши-гери в прыжке с разворотом упреждающий	313
Тая-собаки, микадзуки в прыжке	314
Боевые связки. Назначение, Разработка	315
Теория дистанции	319
Обучение кумитэ с несколькими противниками	321
Ловушка	330
Четыре меча	332
Послесловие	341

АТАКА ИЗ КИБА-ДАЧИ БОКОВОЙ, ЙОКО-ГЕРИ ГЕДАН, СОКУТО-ГЕРИ (УШИРО-ГЕРИ) ШОДАН

Начало связки аналогично предыдущей, однако продолжение более упрощено и эффективно. (Здесь я не приравниваю простоту и эффективность, а только констатирую особенность данной связки).

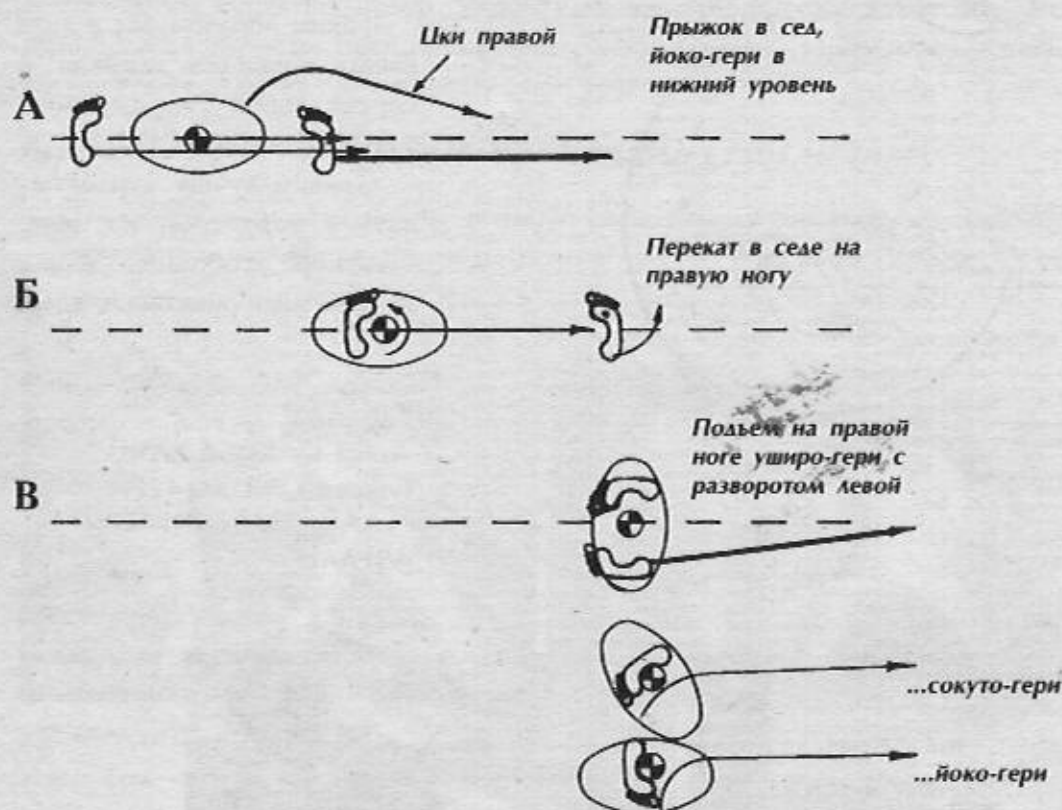


Рис. 164 Атака из КИБА-ДАЧИ боковой, ЙОКО-ГЕРИ ГЕДАН, СОКУТО-ГЕРИ (УШИРО-ГЕРИ) ШОДАН

Итак, атакуя противника нижним правым йоко-гери в прыжке, вы начинаете пережат в седе на правую ногу. В середине пережата левая нога начинает движение к правой (см. рис. 164, фото 783-786), а вы, делая упор руками, поворачиваетесь спиной к противнику, находясь в приседе. В момент совмещения ступней нужно, резко оттолкнувшись руками от пола, встать на правой ноге, распрямив ее и, используя энергию движения вперед и подъема, нанести левой ногой удар уширо-гери в средний уровень. Ступня опорной правой ноги при ударе держится параллельно линии атаки, пяткой вперед.

Если вы после подъема с пережатом довернетесь еще на 45 градусов на правой ступне, то, вставая, нанесете удар сокуто-гери. Довернувшись на 90 градусов, вы выполните удар йоко-гери шодан левой.

ОБУЧЕНИЕ СПАРРИНГУ

Вернемся к упражнению "медленный спарринг". На этой стадии обучения вы уже свободно работаете на средней и большой дистанции в медленном кумитэ. Но вы уже заметили две особенности этого упражнения:



783



784



785



786

постоянная тенденция к увеличению скорости выполнения, что получается у обоих партнеров непроизвольно;

как следствие этого, постоянное увеличение дистанции; как следствие увеличения дистанции, упрощение техники и "грязное" исполнение.

Эти ошибки совершают абсолютно все обучаемые. Подобно закону Ньютона любое действие влечет противодействие. Если один из партнеров преднамеренно увеличивает скорость исполнения даже одного элемента боя, то немедленно получает зеркальное отражение своих действий. Увы, инстинкт самосохранения лежит слишком глубоко и устранить противодействие мы не можем. Да и нельзя притуплять инстинкт, опираясь на который мы строим свою технику (например блокирование, тая-собаки, уклоны и т.д.). Но можно устранить стремление к увеличению дистанции. Делается это так. Из вашей техники исключается работа ногами в средний и верхний уровень.

Этим вы добьетесь следующего:

дистанция сократится, вы постоянно начнете "работать в контакт";

активизируется атака ногами в ногу, искусственно вырабатывается привычка работать ногами в нижний уровень, что чрезвычайно важно в карате (я бы добавил — в современном каратэ, которому искусственно прививают удары ногами в голову);

ограничения заставят вас чаще бить в пах и, как следствие, лучше защищать его;

появятся ярко выраженная смена уровней удара, "раздвигание" внимания противника при атаке в разные уровни.

Так как вы уже более опытни в бою, чем раньше и, как мы выяснили выше, равномерно замедлить бой невозможно, то усвойте еще одно правило этого упражнения:

начинайте медленно, а затем, постепенно привыкая к движениям партнера, ведите бой в нормальном темпе;

ударные движения выполняйте быстро, а касания переводите его в сильный, медленный, глубокий толчок;

удары в голову можно смягчать аналогично, а также "пробивать" мимо головы с запасом дистанции на длину локтя или, выполняя прямые удары, бить в плечевой сустав. Ни в коем случае нельзя останавливать руку, обозначая удар. Отвыкнуть от этой привычки чрезвычайно трудно.

И еще. Берегите партнера, не травмируйте его, старайтесь переигрывать техникой, а не скоростью. Кумитэ должно стать для вас не тяжким наказанием, которое ассоциируется с болью и тяжелым дыханием, а увлекательной игрой. Если вы с партнером добьетесь этого, то освоите самое сложное упражнение в каратэ — реальный бой.

ЗАЩИТА ОТ ЦКИ В ГОЛОВУ. ТАЗОВАЯ УВЕРТКА С КОНТРАТАКОЙ РУКИ ПРОТИВНИКА

В этой связке мы начнем знакомиться с техникой уклонов и уверток. Отличаются они от уходов тем, что ступни ног во время выполнения ухода от атаки неподвижны. Двигается таз, корпус, голова. Иными словами, основные принципы уходов в каратэ здесь воплощены на более сжатом участке пространства.

Встаньте в неширокую стойку кибя-дачи фронтальную. Присядьте в стойке, почувствуйте, что вы стоите на сильных, напружиненных ногах. А теперь выполните следующее. Правую часть таза пошлите назад и одновременно с началом этого движения, резко распрямите правую ногу. Таз буквально щелчком развернется, убрав весь корпус с линии атаки и развернув его на 90 градусов по часовой стрелке. Ступни держатся неподвижно, вес тела на напружиненной и полусогнутой левой ноге. Так выполняется тазовая увертка без передвижений. Вы выполнили уход, полностью убрав корпус с линии атаки.

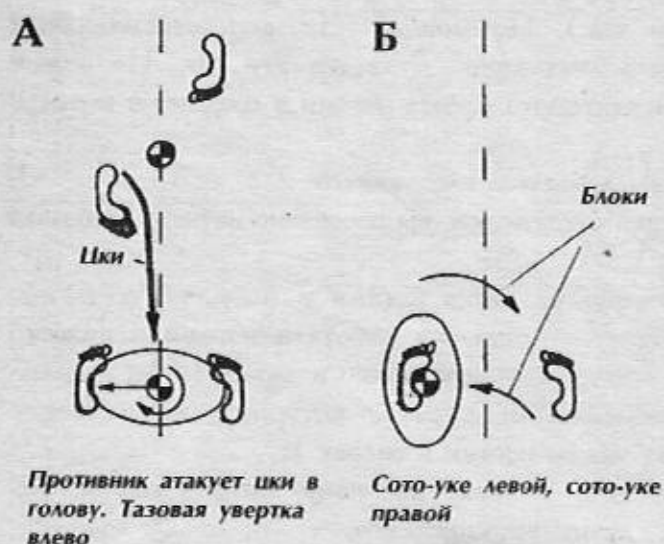


Рис. 165 Защита от ЦКИ в голову. Тазовая увертка с контратакой руки противника



Осталось добавить контратакующие действия. Теперь партнер наносит удар цки правой в голову. Уклоняясь влево с тазовой уверткой, используйте произвольное движение левой руки вперед и превратите ее в удар цки в голову.

Отработайте увертку с контратакой на обе руки, выполняя поочередно, так лучше понимается принцип ухода. Представьте, что ударный импульс задается правой ногой, затем через таз и плечевой пояс передается на левую руку и усиливается вращением. Запомнив этот зрительный образ, вы поймете суть приема.

Усложним прием. Теперь, уклоняясь влево от правого цки в голову, нужно нанести два удара по бьющей руке противника с целью слома руки. Левая рука выполняет блок — удар сото-уке чуть выше локтя противника снаружи, а правая рука этот же блок, но в запястье изнутри. В конце удара ваши предплечья должны быть параллельны, а между локтями расстояние в ширину кулака. Так как вы, выполняя увертку, развернулись на 90 градусов, то руки, выполняя встречно-вращательное движение движутся:

- правая — от себя;
- левая — на себя.

Удары наносятся только предплечьями, которые концентрируются в момент касания (см. рис. 165, фото 787).

ЗАЩИТА ОТ ЦКИ В ГОЛОВУ С ЗАХВАТОМ

На этой стадии обучения вы с партнером уже выполняете кумитэ на ближней дистанции. Техника ведения боя на ближней дистанции несколько отличается от других, здесь меньше передвижений и чаще удар переходит в захват. Возьмем из всех отличий только эти два, потому что они диктуют необходимость разучить следующие несколько связок.

Как уже говорилось выше, эта техника джиу-джитсу (дзю-дзютсу), являющаяся одним из разделов каратэ. Мы ознакомимся с ним поверхностно, ведь само название техники подсказывает вам, где искать нужные знания, если раздел окажется "вашим".

Техника намеренно не выделена отдельными заголовками. Она когда-то влилась в каратэ и границы ее сильно размыты.

Встаньте в стойку *зенкуцу-дachi* левую. Противник наносит удар *цки* правой в голову. Ваша левая рука, находящаяся впереди идет по внутренней дуге вверх, касаясь середины предплечья противника изнутри. Кисть левой руки отклонена наружу. Ваша правая рука, двигаясь по внутренней дуге вверх, блокирует руку противника в районе кисти. Ладонь вашей правой так же отклонена наружу (см. рис. 166, см. фото 788-790, 791).

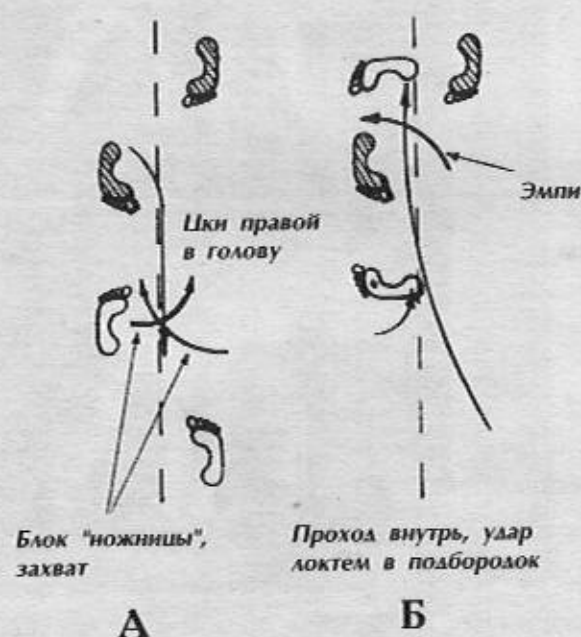
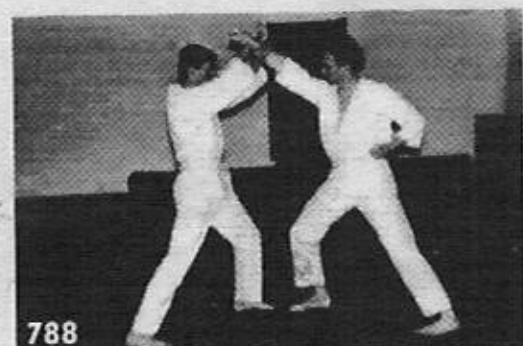


Рис. 166 Защита от ЦКИ в голову с захватом

Итак, вы словно ножницами встретили руку противника снизу, а ваши ладони находятся сверху его предплечья, недалеко друг от друга. Захватите свои пальцы пальцами соседних кистей рук, сцепив их. Получился захват, в котором кисть противника тыльной стороной или его запястье лежат на вашем правом предплечье. Сделайте шаг



на противника правой ногой с заходом между его ног в правую фудо-даци. Одновременно, давя руками в сторону противника, заставьте его присесть. В момент окончания шага вперед наносите правым локтем, не отпуская захвата, боковой удар в подбородок.

ЗАЩИТА ОТ ЦКИ ШОДАН С ЗАХВАТОМ

Прием выполняется из левой зенкуцу-даци, как и предыдущий. Исходное положение рук так же аналогично предыдущему. Однако сейчас, когда противник наносит цки в живот, руки опускаются, каждая по полуокружности вниз. Таким образом вы делаете ножницы вниз, а ваша правая рука оказывается сверху. Левая рука своим запястьем обходит запястье противника изнутри,

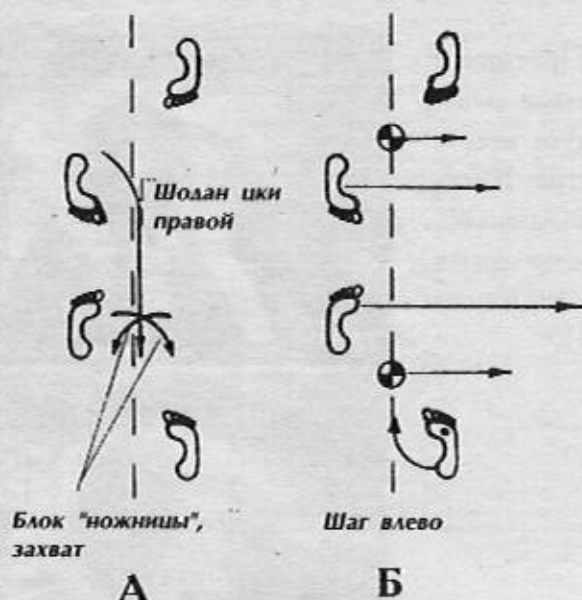


Рис. 167 Защита от ЦКИ ШОДАН с захватом

чтобы по спирали дойти до его правого плеча со стороны спины. А правая в это время разворачивает локоть противника кверху. Одновременно с этими действиями руками ваша левая нога делает шаг вправо (см. рис. 167,

см. фото 792-794), выводя противника из равновесия. В конце захвата левая ложится на плечо противника сзади, а на сгибе левого локтя лежит вывернутое предплечье правой руки противника. Таким образом, его рука оказывается в замке. Вы можете, двигаясь по дуге направо, вести противника. Можно так же правой рукой выполнить захват за глаза или за волосы.

Вы увидели, что в обоих вышеописанных приемах делается шаг. Нужен он не только для изменения дистанции. Здесь действует один из основных принципов джиу-джитсу. Одним рукам задача бала бы непосильна, им помогает вес тела, посланный в нужном направлении. У противника могут оказаться сильные руки, но пересилить вес вашего тела ему будет трудно.

Второй принцип техники джиу-джитсу, реализованный в этих приемах звучит так: две руки всегда сильнее одной. Далее этот принцип будет объяснен подробнее.



ЗАХВАТЫ РУК ПРОТИВНИКА В БЛИЖНЕМ БОЮ С ДОБИВАНИЕМ

Далее разберем несколько условных ситуаций, чтобы лучше понять суть техники джиу-джитсу.

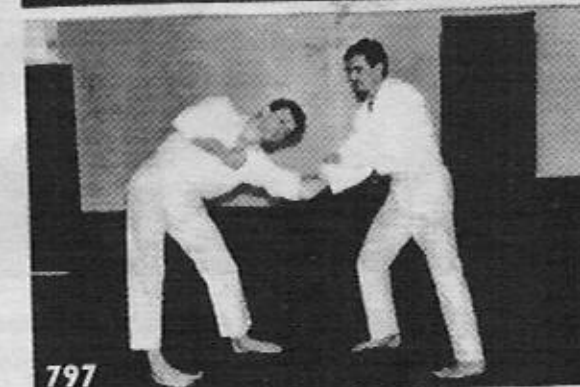
1. В бою левая рука противника попадает ладонью (кулаком) сверху на ваше правое предплечье (см. фото 795-797). Наложите на нее свою левую кисть, чтобы зафиксировать руку противника. Теперь своей правой кистью нарисуйте в воздухе круг, пройдя путь по часовой стрелке в 360 градусов. Рука противника оказывается в замке. Теперь, с шагом левой ногой вперед, на противника, выполните боковой удар левым локтем снизу-вверх в подбородок, опрокидывая противника на спину.



795



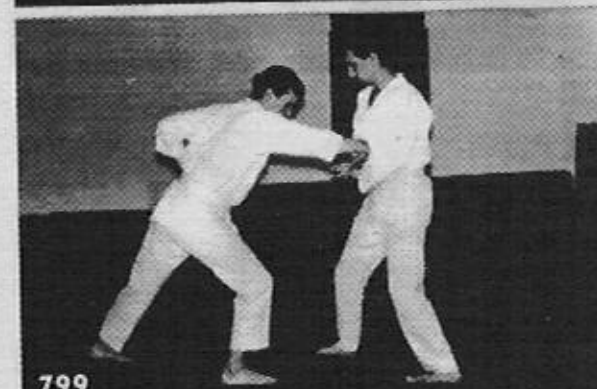
796



797



798



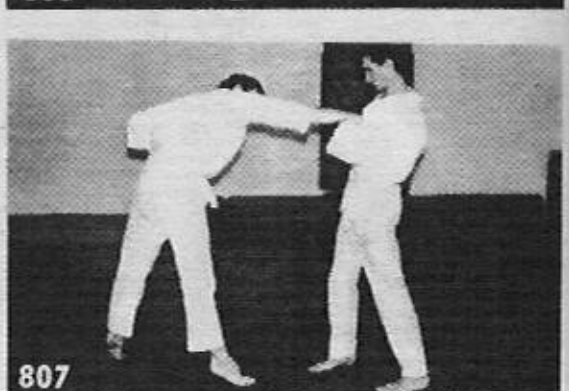
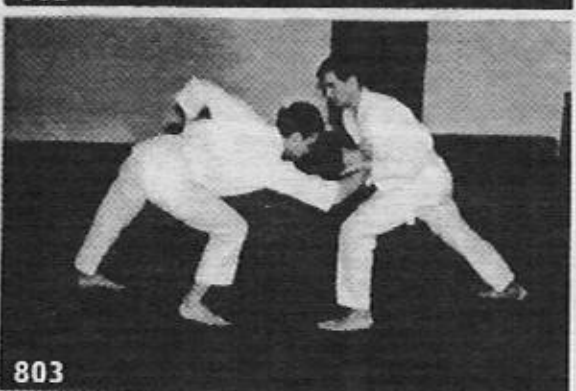
799



800

2. Рука противника кистью или кулаком оказывается в районе вашего корпуса (например вы выполнили уклон). Обоими запястьями нужно прижать его ладонь тыльной стороной к своей груди. Сделайте замок кисти и заставьте противника встать на носки. Если атакующая рука была сложена в кулак, то при этом захвате она непроизвольно разгибается. После захвата можно выполнить добивание (см. фото 798-800).

3. Рука противника кистью оказывается около вашей верхней части корпуса. Двумя запястьями нужно сильно прижать его кисть ладонью к своей груди. Затем, сделав шаг назад, заставить противника опуститься (см. фото 801-803). В этом положении выполняется добивание.



4. Правая рука противника оказывается около вашего лица или груди. Предплечьем правой нужно надавить на ладонь снизу, а запястьем левой на запястье сверху. Ладонь своей правой руки положите на предплечье левой руки сверху. Две ваших руки и рука противника образуют треугольник. Выполните замок руки, потяните противника на себя, заставьте опуститься (см. фото 804-806). Затем выполните добивание.

5. Правая рука противника оказывается около вашей верхней части корпуса. Наложите предплечье правой на кисть или кулак сверху, а предплечье левой на запястье сверху. Двигая руки на встречу друг другу, заставьте противника встать на носки (см. фото 807). Выведя его в это положение, выполните добивание.

ЗАЩИТА ОТ МАЯ-ГЕРИ С ЗАХВАТОМ И БРОСКОМ

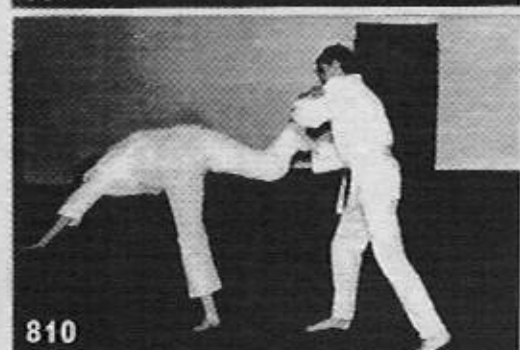
Связка выполняется из стойки зенкуцу-даци левой. Защищаясь от удара мая-гери правой ногой, который наносит противник, вы выполняете двойной блок джуджи (правая рука находится сверху).



808



809



810

Теперь обе ваши руки движутся по окружности снизу-влево-вверх). Подъем противника упирается в ваше левое предплечье около локтя снизу (или в трицепс), происходит рычаг и бросок. Противник падает лицом вниз (см. фото 808-810).

КОБРА, ПРОХОД ПО БОЛЬШОМУ КРУГУ

В этой связке вам необходимо вспомнить передвижение "Проход по большому кругу", так как здесь использован один из элементов этого упражнения. Прием атакующий, хотя в некоторых случаях может быть применен для защиты.

Начните разучивание из стойки ожидания. Партнер так же стоит на дистанции удара в стойке ожидания. Выполните кобру правую (см. рис. 168, см. фото 811-814). Идя по линии, обходящей противника слева, вы отсекаете ему передвижение за эту линию. Ваши следующие передвижения будут находиться в секторе возможных уходов.

Итак, после кобры вы заметили направление движения противника. Это движение будет осуществляться по прямой, проведенной через точку вашего взгляда и центр масс противника. Проведите мысленно линию, проходящую от точки вашего взгляда через ближнюю ступню противника. Это будет направлением вашего движения в атаке. Поднеся левую ступню к правой, вынесите ее пяткой

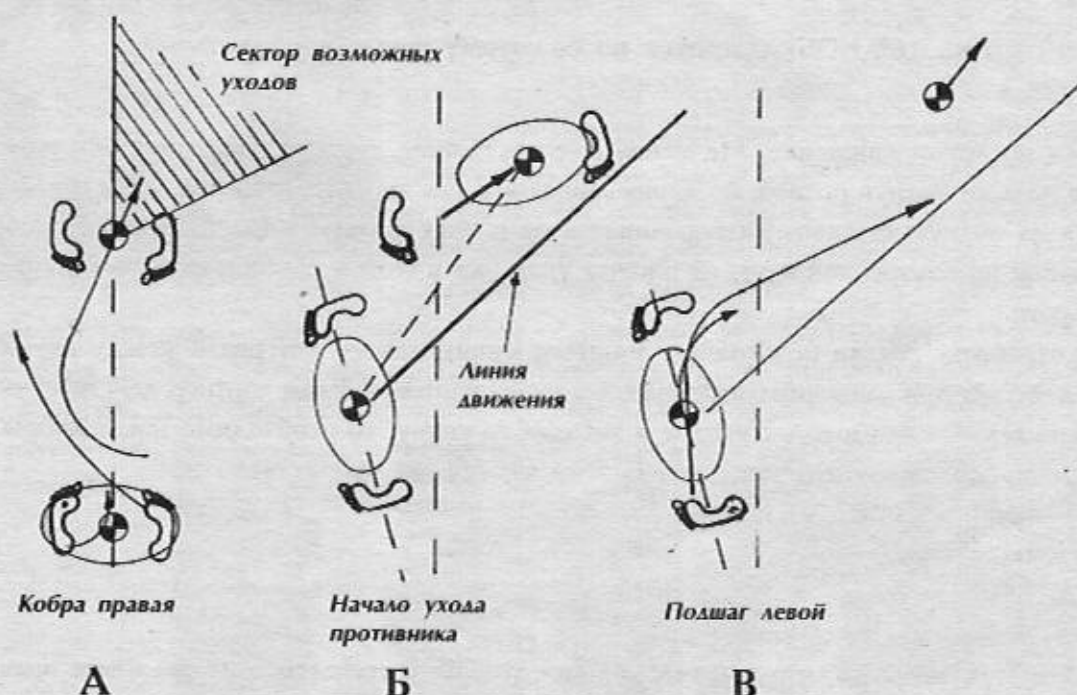


Рис. 168 КОБРА, проход по большому кругу